

Грипп – вирусная инфекция с воздушно-капельным и контактно-бытовым механизмами передачи.

Важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться. Ежегодно они мутируют и появляются новые варианты вирусов. В нынешнем эпидсезоне актуальны три штамма вируса – А/Боливия/ (H1 N1), А/Швейцария/ (H3 N 2), а также В/Пхукет.

Инкубационный период гриппа длится от нескольких часов до 2-3 дней. При гриппе сначала появляется синдром общей инфекционной интоксикации (высокая температура, озноб, сильная головная боль, слезотечение, боль при движении глазных яблок, ломота в мышцах и суставах). На 2-3-день присоединяются симптомы поражения респираторного тракта: першение в горле, насморк, сухой надсадный кашель.

Грипп является наиболее распространенным заболеванием, имеющим тяжёлое течение и высокий риск развития осложнений.

После перенесенного гриппа формируется стойкий иммунитет к вирусу, который вызвал заболевание. Повторные заболевания обусловлены заражением вирусами новой разновидности.

Что делать, если Вы заболели гриппом?

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Специалисты рекомендуют: обильное питье – горячий чай, клюквенный морс, щелочные минеральные воды.

Эфирные масла также являются действенным средством от насморка.

Специалисты рекомендуют масло мяты и левоментол, которые быстро облегчат дыхание.



Народные средства при заболевании: напитки из шиповника, липы, калины, малины с медом; прополис (пчелиный клей), чеснок с медом.

Можно применять аромалампу с добавлением эфирных масел лимона; пихтового масла; эвкалипта; можжевельника; чайного дерева. В наших условиях сибиряки противовирусным эффектом можно сжечь обыкновенную луковую шелуху (дезинфицирует помещение), а также подышать стрелкой от зимнего чеснока от заложенности носа.

профилактика гриппа и орз



**ВАШЕ
ЗДОРОВЬЕ
В ВАШИХ
РУКАХ**

Острые респираторные заболевания (ОРЗ)

(ОРЗ) — группа острых инфекционных заболеваний, вызванных различными видами возбудителей, которые проникают в организм человека через дыхательные пути и вызывают симптомы общей инфекционной интоксикации.

Инкубационный период различен и зависит от вида возбудителя, может варьировать от нескольких часов до 14 дней.

Начинается ОРЗ с чувства дискомфорта, першения в носу и горле, чихания.

Со временем симптоматика нарастает, першение усиливается, появляется чувство интоксикации, повышается температура тела (обычно не выше 38,5 °С), появляется насморк, неярко-выраженный сухой кашель. В зависимости от вида возбудителя и свойств микроорганизма могут последовательно появляться все степени выраженности.

Будьте здоровы!



Профилактика распространения ОРЗ (исключая грипп) является:

- изоляция больных и здоровых;
- в эпидемический сезон (осенне-зимнее время) ограничение посещения мест скопления людей, использования общественного транспорта;
- мытьё рук и лица с мылом после общения с больными;
- ношение масок людьми с признаками ОРЗ;
- прогулки на свежем воздухе;
- здоровое питание, поливитамины;
- закаливание;
- частое проветривание помещения;
- вакцинопрофилактика (гемофильная палочка, пневмококк, грипп).

Профилактика от гриппа.

Самым эффективным способом с заболеваемостью гриппом остается вакцинация. Рекомендуется всем группам населения, но особенно показана: детям, начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости. Оптимальное время для вакцинации – октябрь, ноябрь.

**КГБУ СО «КЦСОН
«Уярский»**

школа родственного ухода



**ШКОЛА
РОДСТВЕННОГО
УХОДА**

**Инфекционные заболевания
(грипп, ОРЗ).**

Профилактика лечения