Капелька

Газета для родителей *февраль 2016*

Осторожно! Грипп!



Дорогой друг!

Ты уже взрослый, а значит - многое можешь сделать сам!
Пожалуйста, помоги родителям позаботиться о благополучии и здоровье Вашей семьи!
Попробуй не пустить в двери незванного гостя с иностранной фамилией

ГРИПП!

При гриппе повышается температура, возникает головная боль, боль в суставах и глазах, пропадает аппетит.
Спустя один-два дня появляется насморк и сухой кашель.



Я НАПОМИНАЮ, ЧТО ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

Кто не носит головной убор
Кто ест снег и сосульки
Кто ходит по лужам
Кто не проветривает помещение
Кто хандрит и бездельничает



Я РЕКОМЕНДУЮ:

Витамин С, который повысит зашитные силы
Есть побольше овощей
Не забывать про чеснок и лук
Закаливание - одна из мер борьбы с гриппом
Пореже общаться с чихающими и кашляющими
Носить с собой носовой платок
Быть бодрым



ПРИШЛА ПОРА ПОПРОСИТЬ У МАМЫ:

Купить в аптеке твои любимые витамины
Сварить морс из клюквенного, малинового брусничного варенья

Я ОЧЕНЬ НАДЕЮСЬ НА ТВОЮ ПОДДЕРЖКУ!
ТВОЙ ДОКТОР НЕБОЛЕЙКИН

ОСТОРОЖНО ГРИПП!!!

Затем начинается **период острых клинических проявлений.** Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиться одна из 4-х форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая. Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

В случае легкой формы гриппа, температура тела может оставаться нормальной или повышаться не выше 38 градусов, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют.

В случае среднетяжелой формы гриппа температура повышается до 38,5 - 39,5 градусов и отмечаются классические симптомы заболевания:

* **Интоксикация**
  - обильное потоотделение;
  - слабость;
  - светобоязнь;
  - суставные и мышечные боли;
  - головная боль.

* **Респираторные симптомы**
  - поражение гортани и трахеи.



ГРИПП

Грипп – распространённое острое инфекционное заболевание вирусной породы, самая тяжелая из простудных инфекций. Заражение происходит воздушно – капельным путем. Источник инфекции–человек. При разговоре, чихании, кашле больной гриппом выделяет в воздух с мельчайшими капельками мокроты и слюны вирусы гриппа. Болезнь начинается внезапно: ребёнок становится вялым, отказывается от еды, плохо спит.

Симптомы

Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

- высокая температура*
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота



*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.

При гриппе резко снижается сопротивляемость организма другим болезням. Наиболее частым осложнением гриппа является воспаление лёгких и воспаление среднего уха.

Наибольшую опасность в распространении инфекции предетавляют больные, переносящие лёгкую форму гриппа. Обычно такие больные не придерживаются постельного режима, продолжают работать, посещать общественные места.

Профилактика:

-Массовая вакцинация против гриппа.

-Общегигиенические мероприятия, направленные на оздоровление быта (проветривание, влажная уборка помещений, обеззараживание воздуха...).

-Формирование здорового образа жизни, в том числе сбалансированное, «здоровое» питание, физкультура, спорт и закаливание.

- Витаминотерапия.



Что делать? Вы заболели: гриппом (H1N1) и сезонным гриппом

Если вы заболели:

с проявлением гриппоподобных симптомов, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи.

Люди, более предрасположенные к появлению осложнений после гриппа, должны проконсультироваться со своим лечащим врачом о необходимости обследования при наличии симптомов гриппа. К таким категориям людей относятся:

- Дети до 5 лет, но особенно дети до 2 лет
- Люди от 65 лет и старше
- Беременные женщины
- Люди, у которых имеется:

- Рак
- Заболевания крови (включая заболевание ненормальный эритроцит)
- Хроническое заболевание лёгких (включая астму или хроническую обструктивную болезнь лёгких)
- Диабет
- Заболевание сердца
- Почечные расстройства
- Расстройства печени
- Неврологические расстройства (включая нервную систему, мозг или спинной мозг)
- Нейромышечные расстройства (включая мышечную дистрофию и сложные склерозы)
- Ослабленная иммунная система (включая людей, больных СПИДом)

При первых признаках заболевания:

-заболевших детей в группу не приводить;
-вызвать врача на дом;
-сообщить в д/у о причине отсутствия.



То, что доктор прописал

Есть ли лекарства против гриппа?

Да. Есть противовирусные препараты, которые врач может прописать как для применения против сезонного гриппа, так и гриппа (H1N1). Данные препараты могут быстро поставить вас на ноги, а также могут предотвратить серьёзные осложнения.

1. Противовирусные лекарственные препараты:
- Амиксин
- Анаферон
- Афлубин
- Арбидол
- Альгирем
- Антигриппин макси (с ремантодином)
- Ингавирин
- Лавомакс
- Оциллококцинум
- Тамифлю
- Цитовир
- гриппферон
- оксалиновая мазь в нос
- фитонциды (лук, чеснок)





2. Препараты стимулирующие иммунитет

и для профилактики ГРИППА и ОРВИ:
- Аквамарис
- Бальзам «Золотая звезда»
- Деринат
- Препараты интерферона
- Полудан

Профилактика гриппа А (H1N1).

Информация для населения.



Симптомы заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа А (H1N1) у людей, сходны с симптомами сезонного гриппа и включают: высокую температуру, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли во всём теле, головную боль, озноб и слабость. У значительного числа людей, инфицированных новым вирусом гриппа А (H1N1),также отмечается диарея и рвота. **К группе повышенного риска относятся: лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями и лица со сниженным иммунитетом.**

Инкубационный период длится от 1 до 7 дней. **Необходимо помнить, что за медицинской помощью надо обращаться в первый же день заболевания. Только в этом случае Вам будет правильно установлен диагноз и назначено адекватное лечение в первые часы развития болезни, которое позволит избежать осложнений.** В случае заболевания оставайтесь дома, вызвав участкового врача или «скорую помощь».

Старайтесь избегать любых контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, особенно с лицами, имеющими повышенный риск серьёзных осложнений от гриппа

Для лечения гриппа применяются противовирусные препараты. **Эти препараты должны назначаться только врачом!** Для снижения высокой температуры рекомендуются жаропонижающие средства, такие как парацетомол (панадол). Не применяйте препараты, содержащие аспирин, т.к. он противопоказан при вирусных заболеваниях.

Вызывать врача нужно сразу при появлении следующих тревожных симптомов:



У ДЕТЕЙ: учащённое или затруднённое дыхание; кожа серого цвета или с синеватым оттенком; отказ от достаточного количества питья; сильная или непрекращающаяся рвота; нежелание просыпаться или отсутствие активности; возбуждённое состояние, при котором ребёнок сопротивляется, когда его берут на руки; некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.



У ВЗРОСЛЫХ: затруднённое дыхание или одышка; боль или сдавливание в груди или брюшном отделе; внезапное головокружение; спутанность сознания; сильная или непрекращающаяся рвота; некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

Как защитить себя от инфекции?



Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле;

- Чаще мойте руки с мылом;
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту, т.к. инфекция распространяется именно таким путём;
- Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.

Если Вы заболели гриппом, оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу, не отправляйтесь в поездку, не ходите в магазин, не посещайте общественные места. Если вам надо выйти из дома, надевайте маску для лица.

По материалам сайта «Забота о больных людях в Вашем доме» .