

## Грипп и его профилактика

Одним из самых распространенных инфекционных заболеваний, в борьбе с которым особую роль играет профилактика, является грипп.

Что нужно знать о гриппе, как его предупредить, что нужно делать самому населению – вот те вопросы, на которые ответит эта листовка.

Ежегодно гриппом болеют 10-25% всего населения, а в период крупных вспышек до – 50% и более.

Грипп вызывается вирусом, который можно обнаружить только с помощью особого (электронного) микроскопа.

Источником инфекции является человек, заболевший гриппом.

Грипп распространяется путем прямой передачи инфекции, т.е. больной гриппом заражает окружающих.

Вирус гриппа очень нестойкий, его быстро уничтожают прямой солнечный луч, некоторые дезинфицирующие вещества (хлор, формалин, кислоты, щелочи), он не переносит температуры выше 70<sup>0</sup> С.

Вирус гриппа поражает слизистую оболочку носа, зева, гортани, бронхов, быстро размножается в них.

## Течение и симптомы гриппа

Инкубационный период гриппа (время от момента заражения до проявления болезни) очень небольшой – от 12 часов до 1-3 дней. Заболевание преимущественно начинается внезапно, без предварительных симптомов.

У больного появляются недомогание, озноб, головная боль, боль в мышцах и суставах. Температура повышается до 39<sup>0</sup>-40<sup>0</sup> и держится 4-6 дней, несмотря на проводимое лечение. У больного может наблюдаться жжение или першение в носу и глотке. Через некоторое время (12-24 часа) возникают изменения со стороны слизистых оболочек носа, глотки и гортани. Появляются слизистые выделения из носа, могут быть носовые кровотечения. Иногда слизисто-серозные выделения из носа могут стать густыми, гнойными.

Больных мучает кашель, сначала сухой, а затем влажный. У детей младшего возраста воспалительный процесс, возникший в гортани и трахее, нередко приводит к удушью, и тогда требуется срочная врачебная помощь.

При гриппе нарушается пищеварение: язык обложен, аппетит снижен. Отмечаются запоры, реже поносы, возможны даже желудочные кровотечения.

Значительно страдает сердечно-сосудистая система: пульс замедлен, тоны сердца приглушены, кровяное давление чаще снижается, но может и повышаться. Нервная система, как правило, также страдает в той или иной степени.

Проявления гриппа разнообразны и зависят от тяжести заболевания. Тяжелое течение гриппа отмечается у больных, страдающих хроническими заболеваниями (ревматизм, туберкулез и др.)

Грипп снижает защитные силы организма, в связи с чем возникают различные заболевания верхних и нижних дыхательных путей, центральной нервной системы, сердца, почек и других органов; у детей младшего возраста грипп нередко осложняется острым воспалением среднего уха.

## Профилактика гриппа

Быстрота распространения гриппа, тяжесть течения, частота осложнений, иногда смертельный исход – все это делает его профилактику особенно важной.

Неоценимое значение в профилактике заболеваний вообще и гриппа в частности имеет закаливание организма. Дети и взрослые, занимающиеся спортом, гимнастикой, водными процедурами, значительно меньше подвержены заболеваниям и воздействию вируса гриппа, а если заболеют, то заболевание протекает значительно легче.

Необходимо строгое соблюдение санитарного минимума, как в домашней обстановке, так и на производстве и в общественных местах.

Нужно следить за чистотой воздуха в помещениях, чаще проветривать их; соблюдать личную гигиену: мыть руки с мылом, пользоваться личным полотенцем, четырехслойной марлевой повязкой, которая должна закрывать рот и нос.

Своевременное лечение кариозных зубов и хронического воспаления миндалин также важно для профилактики гриппа.

При появлении первых признаков гриппа у ребенка ему нельзя посещать школу, детский сад, ясли, взрослым – учреждение или предприятие, где они работают. При эпидемии гриппа не следует ходить в кинотеатры, театры, дискотеки и другие общественные заведения.

***При гриппе больной не должен идти в поликлинику, необходимо вызвать врача на дом.***

Немаловажное значение во время эпидемии гриппа и до нее приобретают правильный режим питания, калорийность пищи, ее насыщенность витаминами.

***Весьма эффективна при своевременном применении противогриппозная вакцина, так как вакцинация является наиболее эффективным средством профилактики.***

Большое значение в предупреждении заболеваемости и распространения гриппозной инфекции имеет правильный уход за больными гриппом в домашних условиях.

Больной в первые часы заболевания должен быть изолирован в отдельную комнату или отгорожен ширмой, простынями.

Необходимо помнить, что гриппозная инфекция может передаваться расстоянию 1,5-3 метров. Слизь, слюна, мокрота больного наиболее заразны в первые 3-4 дня. Поэтому для мокроты и слизи из ротовой следует пользоваться плевательницей или горшком с дезинфицирующим раствором. Больному при чихании и кашле следует прикрывать рот носовым платком.

Помещение надо проветривать 3-4 раза в день, не менее 30-40 минут каждый раз, так как свежий воздух губительно действует на вирусы.

Больной должен иметь отдельную посуду, которую нельзя мыть вместе с посудой здоровых членов семьи: посуду больного надо кипятить.

Не следует долго разговаривать с больным, садиться на его кровать, целовать и т.д. после соприкосновения с больным или его вещами необходимо тщательно вымыть руки с мылом.

Белье больного (носовые платки, полотенце, наволочки) до стирки нужно замочить в растворе 0,2-0,5% хлорамина и держать в нем до одного часа. Можно замачивать белье в 0,2% растворе хлорамина. Если нет указанных растворов, следует прокипятить белье.

Убирать помещение нужно влажным способом, пользуясь при этом раствором хлорамина (2 столовые ложки хлорамина на ведро воды).

*Соблюдение этих правил снижает заражение гриппом.*

*Выполнение всех мер, предупреждающих распространение и развитие инфекционного заболевания, - лучшее средство в борьбе с гриппом.*

**МУЗ «Центр медицинской профилактики»**