

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОТЕКАНИЕ ОРВИ И ГРИППА:

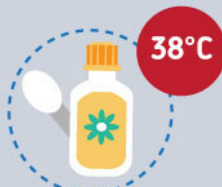
ТЕМПЕРАТУРА

Повышение температуры – это естественная защитная реакция организма. При температуре 38°C – 38,5°C в нем вырабатываются специальные белки (интерфероны), которые помогают бороться с вирусом.



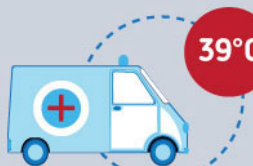
37°C

При субфебрильной температуре (37°C) у больного может быть озноб. Укутайте его или тепло оденьте.



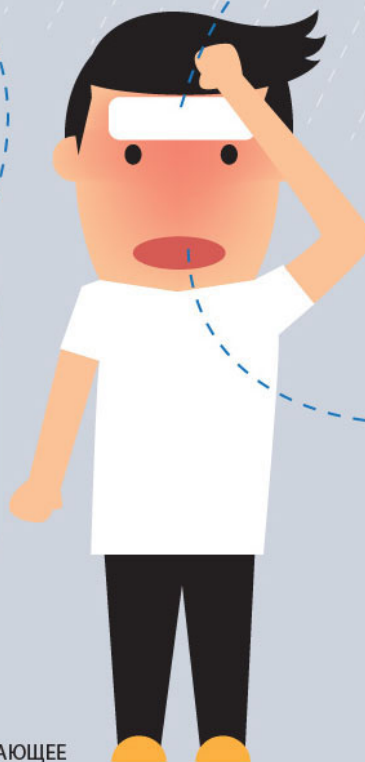
38°C

Для снижения температуры обтирайте тело водно-уксусным раствором (1 ст. ложка уксуса на 200 мл воды). При температуре выше 38,5°C дайте больному жаропонижающее, назначенное врачом.



39°C

! ЕСЛИ ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ НЕ ПОМОГАЕТ, ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.



ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР

Для детей до 1 года удобно использовать ушной или лобный термометр. Для измерения температуры у детей от 3 лет и взрослых используйте электронный термометр.



ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ

Давайте взрослому и ребенку обильное теплое питье. Настой шиповника, ромашковый чай, морсы на основе смородины, брусники, клюквы, теплый чай, воду. Взрослым можно предложить имбирный чай.



ГРИПП И ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ



Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа, который входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

Более 100 различных вирусных типов могут вызвать общую простуду, но лишь вирусы гриппа А, В, и С вызывают грипп.

Симптомы гриппа

Признаки гриппа начинают развиваться от одного до четырех дней после инфицирования вирусом. Начало гриппа, как правило, всегда острое. В течение нескольких часов температура достигает максимальных значений (39-40° С) и может держаться 2-3 дня.

Озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, ломота в мышцах и суставах – все это проявления интоксикации при гриппе.

Лечить грипп нужно обязательно: это очень коварное заболевание, которое может не только поработать дыхательную систему, но и давать грозные осложнения на сердце, почки и другие органы. Легкие и среднетяжелые формы гриппа лечатся в домаш-

них условиях, главным принципом терапии является строгий постельный режим и обильное питье для снятия симптомов интоксикации.

7 способов профилактики простуды и гриппа

Лечения простуды и гриппа не существует, лечим мы симптомы. Поэтому, в первую очередь, нужно вести здоровый образ жизни, чтобы укрепить организм и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний. Вот некоторые элементарные способы профилактики.

№ 1. Мойте руки!

Большинство вирусов гриппа и простуды распространяются при прямом контакте. Если больной гриппом чихнул, прикрыв рот рукой, а затем коснулся этой рукой телефона, ручки крана, стакана, вирус попадут на эти предметы. Мойте руки чаще или используйте спиртосодержащие дезинфицирующие средства для обработки рук.

№ 2. Не прикрывайте рот рукой во время чихания или кашля!

Если чувствуете нарастающий позыв к кашлю или чиханию, возьмите салфетку и прикройте рот, затем немедленно выбросьте. Или можете чихнуть в локтевую сгиб.

№ 3. Не касайтесь лица!

Вирусы гриппа и простуды проникают в организм через слизистые оболочки рта, носа, глаз. Большинство детей и даже взрослых заболевают, касаясь руками лица.

№ 4. Пейте больше жидкости!

Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой влагой. В среднем, взрослый человек должен выпивать в день 2 литра жидкости.

№ 5. Ешьте пищу, богатую фитохимическими веществами! Естественные химические вещества в растениях насыщают пищу витаминами и ускоряют обмен веществ. Ешьте темно-зеленые, красные, желтые овощи и фрукты.



№ 6. Не курите!

По статистике, задымленные курильщики болеют простудой тяжелее и чаще. Даже если вы находитесь в окружении курящих людей, ваша иммунная система «под прицелом».

№ 7. Не употребляйте алкоголь!

Люди, злоупотребляющие алкоголем, более подвержены как инфицированию, так и вторичным осложнениям после инфицирования. Алкоголь также способствует обезвоживанию организма.

Вакцинопрофилактика: просто, надежно, безопасно



Самый действенный способ борьбы с гриппом – прививка от этого заболевания. Всемирная организация здравоохранения утверждает: только вакцинация надежно защищает от гриппа и его осложнений. Вакцинация обеспечивает индивидуальную защиту в 80-85% случаев, массовость прививок обеспечивает и развитие коллективного иммунитета: так, прививки 70-80% членов коллектива защищают весь коллектив.

Чем прививаться?

Все гриппозные вакцины готовятся из штаммов, которые, по прогнозу сети лабораторий ВОЗ, будут циркулировать в следующем году. Если окажется, что циркулирует вирус, отличающийся от прогнозируемого, то и в этом случае прививка защищает с эффективностью 45-60%, причем, привитые если и болеют, то легко.

Когда прививаться? За 1-2 месяца до начала эпидемии. Но даже в начале эпидемии привиться не поздно. Защитный уровень противогриппозных «быстрых» антител вырабатывается уже через 5-10 дней после прививки, а эпидемия длится, как правило, 1,5-2 месяца, причем, на ее «хвосте» заболеть опаснее: статистика показывает, что в это время осложнения случаются чаще.

Где прививаться?

В последние годы прививка от гриппа внесена в Национальный прививочный календарь и делается за счет федеральных средств некоторым слоям населения: детям в детских садах и школах, пожилым людям – в районных поликлиниках, студентам, медицинским работникам, педагогам – по месту работы или учебы. Другим группам населения – в поликлинике по месту жительства.

Кому противопоказана прививка?

- Тем, у кого наблюдается аллергическая реакция на белок куриного яйца и на антибиотики (аминогликозиды (например, гентамицин, тобрамицин, эритромицин).
- Тем, у кого была сильная аллергическая или иная реакция на предыдущую вакцину от гриппа.
- Женщинам со сроком беременности до 14 недель стоит обсудить целесообразность прививки со своим лечащим врачом. Кроме того, воздержаться от прививки надо при острых заболеваниях

и обострениях хронических. Таких больных обычно прививают через 2-4 недели после выздоровления или наступления ремиссии хронического заболевания. Но прививать хронических больных нужно: риск опасных осложнений после гриппа для них страшнее, нежели малого риска осложнений от вакцинации.

Болеют ли гриппом после прививки от гриппа?



Да, болеют. Прививка снижает заболеваемость на 70-90%, а не на 100%. Человек может заболеть, например, потому что встретился с вирусом другого штамма. Но даже в этом случае болезнь будет протекать легче, чем у непривитых. Иммунный ответ ослабит воздействие вируса на организм.

Меры безопасности, когда в доме есть больной:

- Домашним лучше использовать одноразовые маски и менять их через 2-3 часа.



- Чаще проветривать квартиру
- Несколько раз в день протирать ручки дверей дезинфицирующими растворами.
- Выделить больному отдельную посуду и отдельные полотенца.
- Закладывать в нос оксолиновую мазь.
- Перед сном полоскать рот раствором соды, настоем календулы или эвкалипта.
- Принимать противовирусные препараты в профилактических дозах (необходима консультация врача).



ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ

НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ

