

Чем отличается ОРВИ от гриппа?

Симптомы	ОРВИ	ГРИПП	H1N1
Температура	Иногда, невысокая	Обычно	Практически всегда, выше 38 С
Кашель	Сильный, с мокротой	Обычно сильный, сухой	Сухой кашель
Ломота в теле	Иногда, небольшая	Средней тяжести	Очень сильная ломота и боли
Заложенный нос	Обычно; проходит в течение недели	Обычно – насморк	Крайне редко
Озноб	Редко	Умеренный	В 60% случаев
Чувство усталости	Небольшое	Средней тяжести	Изнурительное чувство усталости
Чихание	Обычно	Обычно	Крайне редко
Внезапность развития симптомов	Болезнь развивается в течение нескольких дней.	Развивается в течение нескольких дней. Часто бывает диарея.	Развивается внезапно, в течение нескольких часов. Часто бывает диарея.
Головная боль	Изредка	Обычно	Практически всегда
Боль в горле	Обычно	Обычно	Как правило, не бывает
Боль и тяжесть в груди	Изредка, незначительная	Часто, средней тяжести	Часто, очень сильная

Для того чтобы понимать, как уберечься от гриппа и защитить близких, необходимо знать основные пути передачи вируса гриппа. Вирус передается от человека к человеку воздушно-капельным путем — при кашле и чихании, когда микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе и затем осаждаются на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути окружающих лиц. Больной человек наиболее интенсивно выделяет вирус первые 3–4 дня болезни (хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления) и, соответственно в этот период может заразить окружающих. Во внешней среде вирусы живут не

долго — от 2х до 8 часов. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100°C), а также бактерицидных средств и антисептиков.

Наиболее эффективным средством профилактики является ежегодная вакцинация против гриппа осенью!

Если Вы не привились против гриппа, как себя защитить?

1. Химиопрофилактика: применение противовирусных средств, а также поливитаминные и антиоксидантные комплексы («Антиоксикапс»), иммуномодуляторы, содержащие растительные компоненты (настойка эхинацеи, элеутерококка, препараты, содержащие экстракт жень-шеня и пр.) или иммуностимулирующие средства (например, «Анаферон»). Хорошим барьером для проникновения на слизистые оболочки носоглотки может стать оксолиновая мазь. Также эффективны в борьбе с простудой лук и чеснок, содержащие растительные антисептики – фитанциды (ежедневное употребление, «чесночные бусы»).

2. Неспецифическая профилактика. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

В период эпидемического сезона необходимо:

- избегать контакта с больными людьми, либо при контакте надевать медицинскую маску;

Правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%. Так, при использовании одноразовых масок необходимо: влажную или отсыревшую маску сменить на новую, сухую; закончив уход за больным, маску снять, выбросить и вымыть руки; избегать повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования.

- регулярно проветривать помещение;

Простейшим способом снизить количество вирусных частиц в воздухе является регулярное проветривание помещения. В холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом температура воздуха в помещении, где находится больной, не должна опускаться ниже 20°C. Проветривание необходимо проводить в отсутствие людей!

- соблюдать «Респираторный этикет»;

Это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний:

- при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;

- при отсутствии носового платка, чихать и кашлять не в ладони (а в сгиб локтя, например), т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;

- важно часто и тщательно мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (антисептиками) и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам.

Важно вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Следует знать, что самолечение недопустимо! Антибиотики при вирусных заболеваниях не помогают! При первых появлениях простуды необходимо обратиться к врачу, чтобы не ухудшить течение заболевания и избежать осложнений. Только врач может назначить правильное лечение!



Все, что нужно знать о гриппе

ГУ «Солигорский зональный ЦГиЭ»
Автор: врач-эпидемиолог Ахрамович В.Н.
Тираж 250 экз.