

ПАМЯТКА О ГРИППЕ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ОТ ГЛАВНОГО ИНФЕКЦИОНИСТА МИНЗДРАВА

Главный внештатный специалист по инфекционным болезням Минздрава России профессор Ирина Шестакова подготовила для обычных граждан России, не имеющих медицинского образования, официальную памятку о том, как себя вести, если появились симптомы гриппа. Отметим, что в вышедших одновременно с памяткой методических рекомендациях по диагностике и лечению гриппа Минздрава, рекомендуется использование препаратов осельтамивир (Тамифлю) и занамивир для ингаляций (Реленза). В памятке говорится: «Грипп – чрезвычайно контагиозное острое инфекционное заболевание, легко передающееся от человека к человеку и распространенное повсеместно. Каждый человек абсолютно восприимчив к вирусам гриппа. Источник инфекции больной человек. В период эпидемии чаще всего болеют дети и взрослые молодого возраста.

ГРУППЫ РИСКА ПО РАЗВИТИЮ ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА:

- дети до двух летнего возраста,
- пожилые люди старше 60 лет,
- беременные,
- люди, страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания, включая бронхиальную астму, сердечно-сосудистой системы, нарушением обмена (сахарным диабетом, ожирением), почек, органов кроветворения, ослабленным иммунитетом, в том числе инфицированные ВИЧ, а также дети и подростки, длительно принимающие аспирин.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ГРИППА

Заболевание начинается остро, часто сопровождается ознобом, а клинические симптомы развиваются очень быстро. Температура тела достигает 39-40 С уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея), может снижаться артериальное давление. Через несколько часов от начала болезни появляется сухой болезненный кашель и заложенность носа. Некоторые больные жалуются на боли в горле, затрудненное учащенное дыхание и конъюнктивит.

ДЛЯ ТЯЖЕЛОГО ГРИППА ХАРАКТЕРНЫ:

- высокая температура;
- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
- синюшность губ;

- примесь крови в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднение при мочеиспускании.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?

1. Основной мерой специфической профилактики является вакцинация, которая проводится с сентября каждого года и заканчивается не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом.

Вакцинация показана всем группам населения, но особенно пациентам из групп риска по развитию тяжелого течения гриппа, а также работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы, обучающимся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования и лицам, подлежащим призыву на военную службу.

2. В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом рекомендуются меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить одноразовую медицинскую маску (марлевую повязку) и менять ее каждые 4 часа;
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими салфетками для обработки рук;
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием эффективных противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата) после согласования с врачом.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

1. Оставайтесь дома и немедленно обращайтесь за медицинской помощью, так как грипп - серьезное заболевание, часто вызывающее опасные для жизни осложнения, развивающиеся очень рано: на 2-3 - 5-7 день болезни. Наиболее частым осложнением является пневмония, с которой связано большинство смертельных исходов от гриппа.
2. Беременные должны обратиться за медицинской помощью в первые часы заболевания, так как лечение должно быть начато незамедлительно.
3. Строго следуйте предписаниям врача. Не занимайтесь самолечением!
4. Обязательно начните прием эффективных противовирусных препаратов в первые 48 часов от начала болезни (уменьшают продолжительность лихорадки, интоксикации, катаральных симптомов, снижают частоту осложнений и уменьшают риск смерти, особенно, в группах повышенного риска).
5. Жаропонижающие средства необходимо применять с большой осторожностью. Аспирин при гриппе категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени. Допускается прием парацетамола при подъеме температуры выше 38,5 С.
6. Соблюдайте постельный режим и чаще пейте теплый травяной или ягодный чай.
7. Строго соблюдайте следующие санитарно-гигиенические правила:
 - Наденьте защитную одноразовую маску и меняйте ее каждые 4 часа.
 - Ограничьте до минимума контакт с больными и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
 - Пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем. Часто проветривайте помещение, где находится больной.
 - Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете и кашляете.
 - Сохраняйте чистоту: часто руки с мылом, дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
 - Ухаживать за больным должен только один член семьи, строго соблюдающий санитарно-эпидемиологические правила».

Отметим, что Минздрав сегодня выпустил методические рекомендации по диагностике и лечению гриппа, которые предназначены для врачей-инфекционистов, терапевтов, педиатров, семейных врачей, врачей общей практики, госпитальных эпидемиологов, врачей скорой и неотложной медицинской помощи, студентов старших курсов медицинских вузов, слушателей факультетов последипломного образования. Первыми в списке рекомендованных противовирусных препаратов находятся Осельтамивир (Тамифлю) и Занамивир для ингаляций (Реленза).