

ГРИПП ~ советы доктора Небодейкина



ДОРОГОЙ ДРУГ!

Ты уже взрослый, а значит – многое можешь делать 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 появляются насморк, 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 защитные силы! Высокое содержание витамина С в шиповнике, чёрной смородине, капусте, яблоках (антоновке), апельсинах.
- ❖ Есть побольше овощей.
- ❖ Не забывать о луке и чесноке, их можно не только есть, но и натирать на мелкой тёрке и вдыхать пары.
- ❖ Закаливание – одна из мер борьбы с гриппом. Гуляйте на свежем воздухе, плавайте в бассейне, принимайте контрастный душ.
- ❖ Как можно чаще проветривать помещение.
- ❖ Пореже общаться с чихающими и кашляющими.
- ❖ Носить с собой носовой платок.
- ❖ Быть бодрым!

Пришла пора попросить у мамы

- ❖ Сделать чесночные бусы.
- ❖ Купить в аптеке твои любимые витамины.
- ❖ Сварить морс из малинового, брусничного или клюквенного варенья.

**Я ОЧЕНЬ НАДЕЮСЬ НА ТВОЮ ПОДДЕРЖКУ!
ТВОЙ ДОКТОР НЕБОЛЕЙКИН.**





ГРИПП

Грипп – распространённое острое инфекционное заболевание вирусной природы, самая тяжёлая из простудных инфекций. Заражение происходит воздушно – капельным путём. 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 представляют 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 ненормальной эритроцит)
 - Хроническое заболевание лёгких (включая астму или хроническую обструктивную болезнь лёгких)
 - Диабет
 - Заболевания 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 (ЖНЦ). Данные препараты могут быстро поставить вас на ноги, а также могут предотвратить серьезные осложнения.

1. Противовирусные лекарственные препараты:

- Амиксин
- Анаферон
- Афлубин
- Арбидол
- Альгирем
- Антигриппин максн (с ремантадином)
- Ингавирин
- Лавомакс
- Оциллококцидум
- Тамифлю
- Цитовир
- гриппферон
- оксалиновая мазь в нос
- фитонциды (лук, чеснок)



2. Препараты стимулирующие иммунитет

и для профилактики ГРИППА и ОРВИ:

- Азвемарис
- Бальзам «Золотая звезда»
- Деринат
- Препараты интерферона
- Полудан



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА. ВАКЦИНАЦИЯ – ЗА И ПРОТИВ!

КОВАРНЫЙ ГРИПП

Ежегодно в России болеет около 30% населения – 30 млн. человек. Официально регистрируются 3–5 млн. случаев ежегодно и десятки млн. заболеваний ОРВИ. Прививка от гриппа – отличное средство профилактики. Высока смертность от осложнений после перенесенного гриппа. Грипп опасен для всех людей, независимо от возраста и состояния здоровья, во время эпидемии поражают и вполне здоровые люди. Дети младшего возраста беззащитны против гриппа, так как не защищены противогриппозными антителами, пока не переболеют гриппом, а у малышей с возрастом антитела теряются из-за постепенного ослабления иммунитета.



ПРИВВКА ОТ ГРИППА

Прививка от гриппа снижает уровень заболеваемости в 1,4–1,7 раза, уменьшает тяжесть болезни, предупреждает развитие тяжелых осложнений и летальных исходов. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7–13 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами. Вакцин против гриппа существует много. Но рекомендуется выбирать сплит-вакцины, т.е. вакцины, содержащие частицы разрушенного вируса гриппа. Отсутствие живых вирусов в вакцине является гарантией того, что после прививки Вы не заболеете гриппом.



ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ СДЕЛАТЬ ПРИВВКУ

Специальной подготовки к вакцинации против гриппа не требуется. Лучше, чтобы в течение 2 недель, предшествующих вакцинации, у Вас не было простудных заболеваний.

Противопоказания к вакцинации от гриппа

- острое заболевание или обострение хронического заболевания в день вакцинации;
- аллергия на белок куриных яиц;
- аллергические реакции на другие компоненты препарата;
- тяжелая реакция на предыдущие введенные вакцины.



Грипп достаточно серьезное заболевание и при гриппе очень важно начинать вовремя лечение, ведь грипп именно грипп опасен осложнениями, поэтому просто требует необходимого лечения. Грипп можно отличить от простого ОРВИ, грипп обычно начинается с резкого повышения температуры, через некоторое время добавляются и другие симптомы в виде кашля и насморка. А вот ОРВИ обычно начинается с кашля и насморка, а уж только потом присоединяется температура. Вообще, школьникам очень важно проводить профилактику, ведь многие знают, стоит одному ребенку прийти заболевшему как в течение некоторого времени сляжет пол класса.

Чтобы дети не болели так часто, для профилактики применять гель Виферон, наносить его на слизистую носа перед школой. И кстати, обязательно кладите ребенку с собой гель антисептический и влажные салфетки, как известно, все вирусы и микробы оседают на руках и если руки своевременно не очищать, весь этот "букет" может без проблем проникнуть в организм и спровоцировать болезнь.