

Грипп – опасная и тяжелая инфекционная болезнь. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Заболеть гриппом может любой человек в любом возрасте.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжелое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

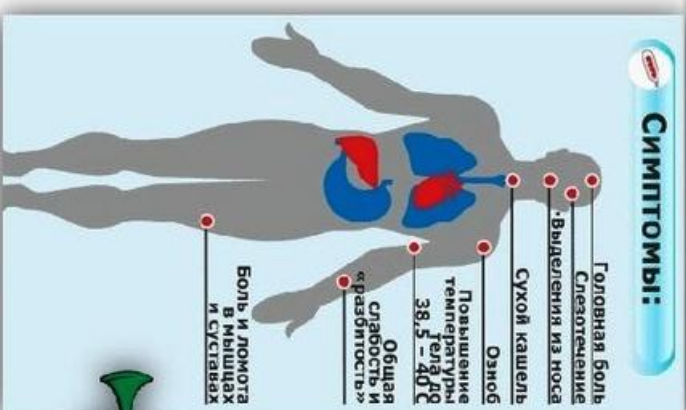
Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгия, полирадикулоневрит).

Чтобы избежать возможных осложнений важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому четкий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.



### Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах необходимо немедленно обратиться к врачу, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, оградить себя. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питье — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничным морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.



Вакцинация считается самым надежным оружием против этого вируса. Вакцинация рекомендуется всем группам населения. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического периода заболевания.



Поддерживать здоровый образ жизни. Закаливание.



Соблюдать правила личной гигиены. Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.



Сократить время пребывания в местах массовых скопления людей и общественном транспорте.



При контакте с больными пользоваться медицинской маской.



Чаще бывать на свежем воздухе. Регулярно проветривать и делать влажную уборку в помещении, в котором вы находитесь.



Принимать лекарства по назначению врача, аскорбиновой кислоты и поливитаминов.

## РАЦИОН



Свежие овощи и фрукты



Цитрусовые – лимон, яблони, инжир, апельсин, грейпфрут



Регулярный лук



Сок квашеной капусты



Чеснок, по 2-3 зубчика ежедневно



При температуре 38 — 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой медицинской помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

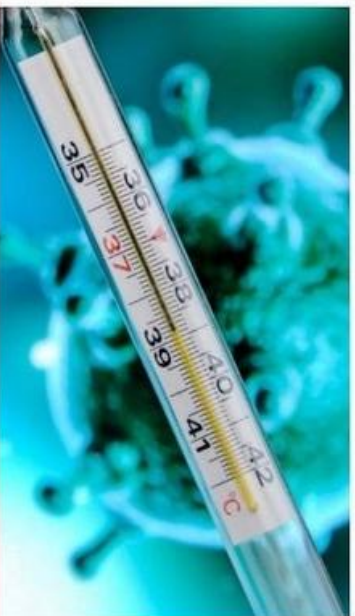


**Важно!**

При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

В случае появления симптомов гриппа в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.



## **ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ВЫ МОЖЕТЕ ПОВЗВОНИТЬ**

по телефонам указанным ниже  
с 08:30 до 16:48 (в рабочие дни)

г. Красноярск - тел. 8 (391) 202-58-26

г. Ачинск – тел. 8 (391-51) 5-20-85

Балахтинский район –

тел. 8 (391-48) 2-13-67

Богучанский район –

тел. 8 (391-62) 2-11-61

г. Канск – тел. 8 (391-61) 3-16-55

г. Лесосибирск – тел. 8 (391-45) 5-20-85

г. Заозерный – тел. 8 (391-65) 2-10-08

г. Минусинск – тел. 8 (391-32) 5-31-70

Мотыгинский район –

тел. 8 (391-41) 2-26-50

г. Норильск – тел. 8 (391-9) 46-66-03

Туруханский район –

тел. 8 (391-90) 4-54-78

г. Шарыпово – тел. 8 (391-53) 2-52-42

Звенкинский муниципальный район – тел.

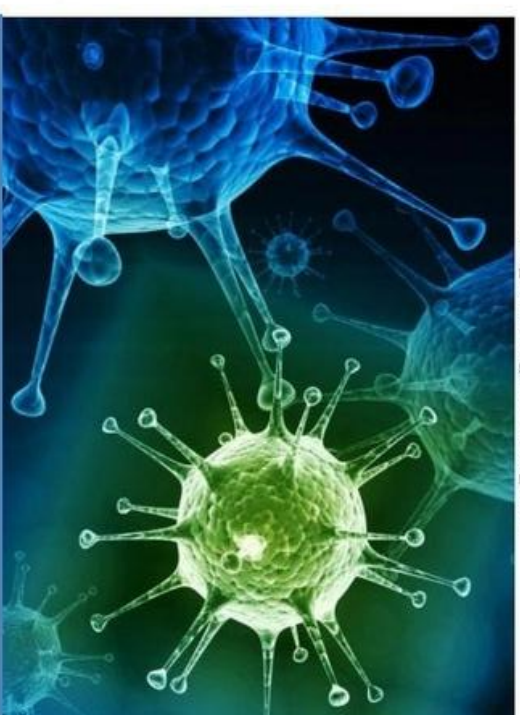
8 (391-70) 2-20-54



## **ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Управление Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по Красноярскому краю

Федеральное бюджетное  
учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Красноярском крае»



## **ГРИПП И ОРВИ**

**ВОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ,  
ЧЕМ ЛЕЧИТЬ! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**НЕ ЗНАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!  
ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА  
КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ  
ПОМОЩЬЮ!**