

## Грипп памятка для родителей

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, через руки, которыми мы прикрываем нос и рот при чихании и кашле.

Большинство людей в мире, инфицированных, переболевают гриппом в легкой и в средне-тяжелой форме, однако были отмечаются и тяжелые случаи заболевания, в том числе с летальным исходом.

### Каковы симптомы заболевания?

У большинства детей регистрируются следующие симптомы гриппа. В их число входят:

- Жар (повышенная температура).
- Кашель.
- Боль в горле.
- Ломота в теле.
- Головная боль.
- Озноб и усталость.
- Изредка - рвота и понос.

### Особенности течения гриппа у детей.

У детей младшего возраста типичные симптомы могут проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

### Как уберечься от инфицирования?

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. В настоящий момент вакцины от гриппа существуют и ежегодно обновляются. При соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение вирусов, вызывающих респираторные заболевания типа гриппа:

- Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.

- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
- Воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах, где был зафиксирован грипп.

#### Что делать, если заболел ребенок?

- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).
- Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми и, особенно, с детьми.
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
- Вызовите врача на дом. Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.

#### Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующих настораживающих признаков:

- учащенное или затрудненное дыхание;
- синюшность кожных покровов;
- отказ от достаточного количества питья;
- не пробуждение или отсутствие реакции на внешние раздражители;
- возбужденное состояние;
- отсутствие мочеиспускания или слез во время плача;
- симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем;

**Немедленно обратитесь за медицинской помощью!!!**

## ГРИПП У ВЗРОСЛЫХ

### ОПИСАНИЕ

Грипп — острое вирусное заболевание с внезапным началом, выраженным токсикозом и преимущественным поражением дыхательных путей. Входные ворота вирусов гриппа - эпителий дыхательных путей. В подслизистом слое развивается воспалительный процесс, наиболее выраженный в трахее и бронхах. Воспаление ухудшает снабжение органов и систем кислородом, что приводит к патологическим изменениям на уровне всего организма. Лихорадка и симптомы интоксикации при гриппе, являются результатом резорбции токсичных продуктов нарушенного обмена веществ. При воздействии на центральную нервную систему и другие органы возникают расстройства нейрогуморальной регуляции многих функций, и развивается синдром интоксикации. Грипп угнетает клеточный иммунитет, но не препятствует образованию специфических антител. Вирус гриппа подавляет также факторы противобактериальной защиты организма.

Тяжелые и осложненные формы гриппа протекают с развитием транзиторной иммуносупрессии, снижением активности натуральных киллеров, фагоцитарной и метаболической активности нейтрофилов, дефицитом интерферона.

### ПРИЧИНЫ

Возбудители гриппа - РНК-содержащие вирусы, относящиеся к семейству ортомиксовирусов. Они классифицируются на три самостоятельных типа: А, В, С. Вирусы гриппа — внутриклеточные паразиты.

Чаще всего, источником заражения гриппом является больной человек, при контакте с которым происходит заражение. Заболевание гриппом, происходит как правило в зимний период года, и приобретает характер эпидемии, такое происходит один раз примерно в десятилетие.

### СИМПТОМЫ

Лихорадка - одно из проявлений интоксикации. Температура тела быстро поднимается и часто сочетается с ознобом. Лихорадка продолжается 2-5 дней. Ремиссии обычно незначительны и сопровождаются умеренной потливостью. Головная боль - ведущий признак интоксикации. Она локализуется обычно в лобной части и часто с ретроорбитальными болями. Сильная головная боль на фоне бессонницы или галлюцинаций, многократной рвоты относится к проявлениям выраженной интоксикации. Головная боль не сопровождается менингеальными симптомами, а если они и выявляются, то обычно бывают стертыми. У взрослых редко возникает судорожный синдром; он бывает при неблагоприятном преморбидном фоне (эпилепсия, посттравматическая энцефалопатия и др.).

Катаральный синдром - второй ведущий синдромом. Слизистая оболочка носа выглядит суховатой, застойно-гиперемированной и в то же время отеочной. Набухшая слизистая оболочка носовых раковин затрудняет дыхание через нос. Ринорея в первые дни скудная или отсутствует, позднее появляются серозные, слизистые или сукровичные выделения из носа. Больные жалуются на

першение и сухость в глотке. Слизистая оболочка задней стенки глотки и миндалин синюшна, гиперемирована и суховата. Язык чистый, влажный или слегка обложен.

Для гриппа типичны трахеит и ларинготрахеит, клинически проявляющийся саднением или болью за грудиной, а также мучительным сухим кашлем. Воспалительный процесс иногда спускается ниже и наряду с трахеитом развивается бронхит и реже - бронхиолит. Катаральный синдром продолжается дольше, чем симптомы интоксикации, особенно кашель.

Частыми симптомами являются:

боли в мышцах, иногда в суставах;

слабость, разбитость, чувство недомогания, апатия;

Слабость может доходить в тяжелых случаях до прострации, она нередко сочетается с головокружениями и обморочными состояниями.

## ЛЕЧЕНИЕ

В основном, больные лечатся амбулаторно.

Показанием к госпитализации является тяжелое течение болезни гипертермия,

судороги,

расстройства сознания,

менингеальный синдром,

выраженная артериальная гипотензия,

нарушение ритма сердечной деятельности,

осложнения и тяжелые сопутствующие заболевания.

На дому проводят симптоматическую терапию:

обильное питье,

потогонные средства,

тепловые процедуры,

ингаляции.

В ранние сроки болезни эффективны ремантадин, оксолиновая мазь в носовые ходы, закапывание лейкоцитарного интерферона в нос каждые 1-2 ч в течение 2-3 дней. По показаниям применяют ацетилсалициловую кислоту, антигистаминные препараты.

Антибиотики и сульфаниламиды показаны только при наличии бактериальных осложнений, а также для профилактики обострения хронических гнойно-воспалительных заболеваний.

В стационаре проводятся

интенсивная дезинтоксикационная терапия, оксигенотерапия,

лечение осложнений.

# МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

## ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

### Главные правила против гриппа

Соблюдай правила личной гигиены!

Регулярно и тщательно мой руки, особенно перед едой и приходя домой с улицы.

Ежедневно принимай водные процедуры, следи за чистотой одежды.

Вырабатывай полезные привычки, они – залог здоровья! Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами (в отличие от чипсов и шоколадных батончиков), помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня – оставаться бодрым весь день.

Укрепляй свое здоровье! Регулярно занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе и не бойся и не ленись закаливаться. Все это укрепит твой организм и научит его сопротивляться простуде и гриппу.

Профилактика необходима! В случае угрозы эпидемии носи в общественных местах (например, в транспорте) одноразовую респираторную маску, следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят тебя от опасных вирусов.

Осторожно - грипп! Если ты почувствовал себя плохо – тебя знобит, болит голова, сразу скажи родителям. До прихода врача соблюдай постельный режим, а в дальнейшем строго следуй его указаниям. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если болен кто-то из твоей семьи – надень медицинскую маску.

Памятка «Осторожно: грипп!»

Если вы обнаружили у себя следующие симптомы гриппа:

температура 37,5 – 39°C,  
головная боль,  
боль в мышцах, суставах,  
озноб,  
кашель,  
насморк или заложенный нос,  
боль (першение) в горле,

1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.
2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
3. При температуре 38 – 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

### Важно!

Не рекомендуется переносить грипп «на ногах»; своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

### Что нужно делать для профилактики:

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.
2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.
5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.
8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.
9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Помните — Ваше здоровье в Ваших руках!