

Грипп снова «подкладывает свинью»

Автор: LILIA, 19 Янв 2016 • 7:14 дпОтзывов нет

Медицинские работники готовятся к сезонной эпидемии гриппа. В этом году волна заболеваний идет с юго-запада, со стороны Украины и содержит штамм свиного гриппа А/Н1N1, эпидемия которого была зарегистрирована в 2009 году, когда в 140 странах мира от него скончалось 2627 человек. Сегодня медицина справляется с ним гораздо лучше, но этот вид гриппа намного опаснее и тяжелее обычного. Заниматься самолечением не следует. На данный момент в России уже есть заболевшие и даже погибшие от свиного гриппа. По словам заместителя директора НИИ гриппа Минздравсоцразвития России Людмилы Цыбаловой, в Ростове, Волгограде и Краснодарском крае эпидемический порог по гриппу уже превышен на 60%. Эпидемия гриппа будет тяжелой. После новогодних каникул от гриппа в России умерли девять человек. По ее мнению, эпидемия может длиться шесть недель.

Течение заболевания тяжелое, поэтому, в случае, когда человек заболевает, и заболевание проходит сразу с интоксикацией (рвота, диарея, сильные головные боли, высокая температура, выше 39 градусов) рекомендуется сразу обращаться к медицинским работникам. Его особенность — это то, что осложнения в случае этого гриппа наступают на второй-третий день, а не на второй-третьей неделе, как при сезонном обычно гриппе. Главный удар вирус наносит по легким буквально через пару дней от начала заболевания, когда начинает развиваться пневмония. Через неделю это может быть уже двухстороннее воспаление легких. Такое развитие событий может привести на больничную койку и в реанимацию, какие будут дальше последствия развития заболевания предсказать трудно.

Что нужно делать, если Вы заболели?

При появлении первых симптомов простуды оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу, не отправляйтесь в поездку, не ходите в магазин, не посещайте общественные мероприятия и публичные собрания. **Сразу обращайтесь к врачу для назначения адекватного лечения.** Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости. Если вам надо выйти из дома, например, чтобы получить медицинскую помощь, надевайте маску для лица, если она у вас есть, или прикрывайте рот при кашле или чихании платком. Также чаще мойте руки во избежание распространения гриппа среди окружающих.

Что нужно делать, что бы не заболеть в период повышенной заболеваемости ОРВИ?

Соблюдайте чистоту в помещениях и регулярно проветривайте. Избегайте близкого контакта с больными людьми. Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Чаще мойте руки с мылом. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Берегите себя и близких!!