

ГРИПП или ПРОСТУДА?

«Что, гриппуешь?» - спрашивает вас знакомый, увидев, что вы прикрываете платочком распухший нос. Вы идёте в поликлинику, уверенные, что подхватили грипп, а врач ставит вам ОРВИ. Как отличить грипп от респираторной инфекции?

Нынешний февраль в медицинском календаре отмечен повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями. А тут ещё сообщили, что по области ходит грипп. Только вот число людей, которым специалисты от медицины поставили такой диагноз, прямо скажем, невелико: чуть более двух десятков человек в первой половине февраля попали в категорию гриппозных. Некоторые из тех, кто провёл неделю в компании с таблетками, микстурами и горячим чаем, сомневаются: может, всё-таки не ОРВИ, а грипп уложил в постель? А следом вопрос: какой резон врачам утаивать от больного истинный диагноз?

По словам заведующей санитарно-гигиеническим отделом областного санэпиднадзора Рэйхан Сеитовой, утаивать грипп врачам действительно нет никакого резона. Наоборот, эпидемиологи заинтересованы в исследовании вируса гриппа, который ходит сегодня среди населения. Любопытство отнюдь не праздное, так как на основе этих исследований работают потом целые институты, создающие вакцину против гриппа. Эта инфекция отличается от всех прочих своей изменчивостью, потому противоядие от неё нельзя создать раз и навсегда, противогриппозная вакцина — препарат, создание которого находится всегда в движении.

	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	Выше 38°C поднимается редко	39°C и выше достигает за 2-3 часа, держится 3-4 дня
Интоксикация организма	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная головная боль (в висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно.
Кашель, дискомфорт в области груди	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
Насморк и заложенность носа	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
Горло (покраснение и боль)	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
Покраснение глаз	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый симптом

Отличить грипп от банальной респираторно-вирусной инфекции может любой терапевт - по клинической картине протекания болезни. Если у врача возникло подозрение, он отправит вас на вирусологический анализ: штамм гриппа чаще всего высевается из мазка, взятого из носоглотки. Санэпидемиологи практикуют даже выезды по адресам, предоставленным им поликлиникой, дабы подтвердить или опровергнуть диагноз «грипп».

Чтобы вам не пришлось гадать, какой инфекцией вы поражены, врачи напоминают о профилактических мерах. Во время подъёма вирусных инфекций нужно стараться как можно меньше бывать в местах массового скопления людей, лучше отменить походы в кафе и клубы. Хорошая защита - ношение специальной маски, что и используют работники медицинских учреждений и аптек. Не помешала бы эта мера и продавцам в магазинах и на рынке, да только здесь есть определённое неудобство: чтобы защита была эффективной, маску надо очень часто менять. В опасный сезон вспомните о витаминах и средствах, укрепляющих иммунитет. Пригодятся все известные средства: и оксолиновая мазь, и чеснок, и лимоны, и мёд, и даже квашеная капуста - мощный источник витаминов.

Как предупредить заболевание гриппом?



1. Сделать ПРИБИВКУ от гриппа.
2. Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания.
3. Соблюдать масочный режим. Менять маску через 3-4 часа.
4. Регулярно мыть руки водой с мылом или протирать влажными салфетками, особенно после касания рта или носа или потенциально зараженных поверхностей.
5. Реже находиться в местах массового скопления людей.
6. Чаще проветривать помещение.
7. Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

Что делать, если вы заболели?

- ❖ при повышении температуры, недомогании необходимо оставаться дома и вызвать врача;
- ❖ регулярно принимать назначенные врачом лекарственные препараты;
- ❖ на время лечения выделить отдельную комнату, отдельную посуду для заболевших членов семьи;
- ❖ использовать маски при уходе за заболевшим.



Осторожно – грипп!



Соблюдайте правила личной гигиены!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены! Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

Ведите здоровый образ жизни

Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте своё время, чередуя работу и отдых.

Укрепляйте иммунитет

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

Принимайте меры профилактики

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

Осторожно – грипп!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение учебного заведения, работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

Берегите себя и своих близких



"Утрем" нос гриппу.

Профилактика гриппа.

1. Прививайтесь! Защитите себя от сезонного гриппа.
2. Запомните! В местах массовых скоплений людей, пользуйтесь масками. Предпочтите ходьбу пешком поездкам в общественном транспорте.
3. Позаботьтесь об окружающих! Чихайте в носовой платок или в локоть.
4. Чистые руки - залог здоровья!
Мойте руки правильно - с мылом. Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.
5. Регулярно проветривайте помещения!
Дышите свежим воздухом!



Чем вы можете себе помочь до прихода врача.

- Употребляйте больше жидкости - компоты, морсы, чай.
- Увлажняйте слизистые оболочки.
- До прихода врача не принимайте лекарственные препараты.