

Памятка

Что делать если заболел гриппом?

Грипп это острая респираторная вирусная инфекция, которая легко передается от человека к человеку и опасна своими осложнениями.

Предрасположены к заболеванию в первую очередь пожилые люди, дети до двух лет, беременные, люди, страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, нарушениями обмена (сахарным диабетом, ожирением), почек, органов кроветворения, с ослабленным иммунитетом.

Симптомы гриппа:

- резкий подъем температуры тела до 38 градусов С и выше;
- головная боль;
- ломота в мышцах и суставах;
- боль/жжение в горле;
- сухой кашель и затрудненное, учащенное дыхание, заложенность носа;
- слабость;
- желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея)
- боль при движении глаз, включая острую реакцию на свет.

Что делать в случае заболевания гриппом?

Вызовите участкового врача на дом или обратитесь в поликлинику.

Своевременно начатое правильное лечение противовирусными препаратами является залогом эффективности лечения и предупреждения развития тяжелых осложнений и летальных исходов. Прием эффективных противовирусных препаратов необходимо начать впервые 48 часов от начала заболевания.

Не занимайтесь самолечением!

Помните! Жаропонижающие средства необходимо применять с большой осторожностью. Аспирин при гриппе категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени.

Допускается прием парацетамола при подъеме температуры выше 38,50 с.

Строго соблюдайте предписания врача.

Чаще пейте теплую жидкость.

Не допускайте перегревания.

Соблюдайте постельный режим.

Обеспечьте проветривание помещений

Когда вызывать скорую помощь?

Скорую медицинскую помощь необходимо вызвать в случаях возникновения угрожающих жизни состояний, требующих оказания неотложной медицинской помощи:

- наличие примесей крови в мокроте, при рвоте, в кале, моче;
- стабильная, высокая и не снижающаяся температура тела (выше 38,0 С);
- затруднение дыхания;
- обморок;
- головная боль, не снимаемая медикаментами;
- боль в области живота;

Что сообщить оператору скорой помощи?

- ФИО',
- Адрес;
- Пол и возраст больного;
- Состояние сознания;
- Симптомы, как давно они держаться;
- Присутствует ли реакция организма на жаропонижающие средства;
- Наличие дополнительных симптомов (обезвоживание, сыпь, тошнота, проблемы с дыханием);
- Контактный телефон.

Профилактика гриппа включает:

- Своевременную вакцинацию
- Здоровый образ жизни
- Регулярное мытье рук с мылом и использование дезинфицирующих средств
- Уменьшение количества прикосновений руками к глазам, рту и носу
- Использование одноразовых салфеток при чихании и кашле
- Избегание большого скопления людей и близкого контакта с больными.

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ

Внебольничная пневмония -- воспалительное заболевание легких, которое возникает вне условий стационара (больницы) или выявляется в первые двое суток после госпитализации.

Эта разновидность пневмонии также называется домашней или амбулаторной.

Причины возникновения внебольничной пневмонии

Примерно в половине случаев внебольничную пневмонию вызывает *Streptococcus pneumoniae* (пневмококк). Другими наиболее распространенными возбудителями этого заболевания являются микроорганизмы, которые относятся к атипичным (например, микоплазма и легионелла). Реже амбулаторная пневмония вызывается гемофильной палочкой.

Пневмония передается воздушно - капельным путем, при вдыхании микробов от больного человека. Риск заражения данным заболеванием очень высок после недавно перенесенных вирусных заболеваний, таких как грипп или простуда.

Симптомы пневмонии.

В типичных случаях острая пневмония проявляется следующими жалобами:

- повышение температуры тела, озноб;
- кашель (сухой, либо влажный с отделением мокроты);
- одышка - ощущение затруднения при дыхании;
- боли в грудной клетке при дыхании;
- увеличение в крови показателя лейкоцитов - воспалительных клеток.

Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях:

- резкая слабость,
- отсутствие аппетита,
- боли в суставах,
- диарея (понос),
- тошнота и рвота,
- тахикардия (частый пульс),
- снижение артериального давления.

Профилактика внебольничной пневмонии:

Важную роль в предотвращении развития пневмококковой инфекции, вызываемой *Streptococcus pneumoniae*, является вакцинация.

Привиться против пневмококковой инфекции бесплатно могут все жители Ленинградской области, входящие в группу риска (дети до 5 лет, взрослые старше 60 лет, имеющие хронические заболевания легких, сердечно-сосудистой системы, эндокринные заболевания и др.) во всех государственных бюджетных учреждениях здравоохранения на территории области.

Общие правила профилактики внебольничной пневмонии.

Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение, по крайней мере, 24 часов после того, как температура спала или исчезли её симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения заболевания ребенок, посещающий организованные коллективы, должен оставаться дома. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа в период проведения ежегодной прививочной кампании против гриппа.

При первых признаках респираторного заболевания необходимо обратиться к врачу.

Что делать в случае заболевания внебольничной пневмонией?

Вызовите участкового врача на дом или обратитесь в поликлинику. (Своевременно начатое правильное лечение является залогом эффективности лечения и предупреждения развития тяжелых осложнений и летальных исходов)

Не занимайтесь самолечением!

Помните! Жаропонижающие средства необходимо применять с большой осторожностью. Аспирин категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени. Допускается прием парацетамола при подъеме температуры выше 38,5 С.

Строго соблюдайте предписания врача!

Чаще пейте теплую жидкость.

Не допускайте перегревания.

Соблюдайте постельный режим.

Обеспечьте проветривание помещений.