

ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ



ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ СЕЗОН 2023-2024

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ОРВИ И ГРИППА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖЕГО НА ГРИПП

Симптомы заболевания, вызываемого вирусом гриппа А (H1N1) у людей сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе, и включают: **высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, ломоту в теле, головную боль, озноб, слабость, потерю аппетита**. У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея (жидкий стул) и рвота.

При вышеуказанной клинике, ВАС ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:

- ❖ затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха;
- ❖ боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости;
- ❖ ломота в теле;
- ❖ внезапное головокружение;
- ❖ спутанность сознания;
- ❖ сильная или устойчивая рвота;
- ❖ если симптомы заболевания ослабевают, но затем возобновляются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

При появлении данных тревожных симптомов Вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

ЛЮДИ, ИМЕЮЩИЕ ВЫСОКИЙ РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА:

1. Беременные женщины.
2. Лица 65 лет и старше.
3. Дети до 5 лет.
4. Люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечные заболевания).
5. Лица со сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессивные (стероиды, цитостатики) препараты, ВИЧ-инфицированные).

ЗАЩИТИ СЕБЯ, СВОЮ СЕМЬЮ И ОБЩЕСТВО

Больные люди могут быть заразными от 1 дня болезни до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.

- ❖ Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.
- ❖ Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как Вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- ❖ Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы.
- ❖ Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.
- ❖ Очищайте твердые поверхности, такие как ручки двери, с помощью бытовых дезинфицирующих средств.

Если Вы заболели, Вы можете проболеть неделю или больше. Вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

Ваш врач определит, объем необходимых исследований на грипп и определит тактику лечения, в том числе требуется ли Вам прием симптоматических и противовирусных препаратов.

ЛЕЧЕНИЕ

Известно, что большая часть людей может заболеть нетяжелой формой гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций и способна выздороветь без медицинской помощи.

Если Вы заболели, то следует:

- 1. Соблюдать постельный или полупостельный режим; гигиенические правила:** частое мытье рук с мылом, «этикет кашля»: прикрывать рот и нос при кашле и чихании салфеткой с последующей ее утилизацией, регулярно проветривать помещение.
- 2. Обильное питье** (кипяченая вода, слабоминерализованная минеральная вода, морсы клюквенный и брусничный, несладкий чай с лимоном).
- 3. До прихода врача Вы можете применять следующие лекарственные средства:**
 - ❖ **сосудосуживающие средства** в виде капель в нос с целью облегчения носового дыхания по мере необходимости;
 - ❖ **жаропонижающие и обезболивающие препараты**, показанные при температуре выше 38,5°C и болевых симптомах с учетом индивидуальной переносимости конкретных препаратов. Наибольшие доказательства эффективности и безопасности имеются для парацетамола и ибупрофена, в том числе и при применении у детей. Парацетамол также является наиболее предпочтительным препаратом при лечении лихорадки у беременных женщин. Разовая доза парацетамола (ацетаминофена) для взрослых составляет 500 мг, кратность – до 4-х раз в сутки. Ибупрофен принимается по 400 мг 3-4 раза в сутки внутрь после еды. В возрасте до 18 лет следует избегать использования салицилатов из-за возможного риска развития побочных эффектов.

Основание:

Приказ Министерства здравоохранения Оренбургской области № 2134-п «О маршрутизации взрослых больных ОРВИ, гриппом и внебольничной пневмонией при оказании медицинской помощи в эпидемический сезон 2023-2024 гг., приложение № 5 Памятка для населения по профилактике и лечению ОРВИ и гриппа.