

Грипп и его профилактика

Наступило холодное время года. А вместе с ним часто приходит грипп – самое распространенное инфекционное заболевание (в эпидемию болеют от 15 до 30% населения). Это обусловлено очень высокой восприимчивостью людей к гриппу, а также легким способом передачи возбудителя от заболевшего к здоровому.

Человек может заразиться от больного при разговоре с ним, рукопожатии, поцелуе, при пользовании одной вещью – носовым платком, полотенцем, игрушками и т.д. При кашле, чихании, разговоре капельки слюны, в избытке содержащие вирусы, которые сохраняют свою жизнеспособность от нескольких часов до 4-10 суток, попадают в воздух, на предметы обстановки.

Заболевание начинается остро. Появляются головная боль, чувство разбитости, ломота во всем теле, температура повышается до 38-39 градусов и выше. Через некоторое время развиваются признаки местного поражения дыхательных путей – насморк, кашель (обычно сухой, с ощущением першения, царапанья за грудиной), голос становится сиплым. Эти симптомы могут быть выражены в разной степени, некоторые иногда отсутствуют. У одних больных температура может быть высокой, у других – 37,2; 37,3 градусов или даже оставаться нормальной. Как правило, высокая температура держится в течение 3-4 дней. Неосложненный грипп продолжается обычно не более 5 суток.

Чтобы предупредить болезнь, необходим комплекс профилактических мероприятий. Он заключается в создании определенных условий, благодаря которым максимально снижается интенсивность рассеивания больными вируса гриппа в воздушной среде, прерывается механизм передачи возбудителя от больного к здоровому. Тем самым можно предупредить образование вторичных очагов гриппозной инфекции.

Если человек заболел гриппом, его нужно сразу же уложить в постель и вызвать врача на дом. Изоляция больных – эффективное противоэпидемическое мероприятие. В том случае, когда нет отдельной комнаты, кровать больного отгораживают ширмой, занавеской. Это снижает возможность заражения окружающих на 30-40%. Уход за больным лучше поручать одному из членов семьи, не подпуская к нему других, особенно детей. Ухаживающий должен строго соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки после каждого обслуживания больного, использовать четырехслойную марлевую маску. Ее легко сделать самому, сложив марлю или другую легкую ткань в 4 слоя и пришив к ней тесемки. Маску надевают так, чтобы она плотно закрывала рот и нос. Нужно иметь 3-4 маски и менять их в течение дня через каждые 3-4 часа. И использованные маски кипятят 15 минут в мыльно-содовом растворе и проглаживают горячим утюгом с обеих сторон. Все это задерживает до 95% микроорганизмов.

Утром и вечером необходимо производить ежедневную уборку помещения специально для этого выделенной ветошью, погружая ее в кипяток. Комната должна несколько раз в течение дня проветриваться. Для обеззараживания воздуха можно использовать бактерицидные лампы, а также аэрозоли предназначенные для снижения микробной загрязненности воздуха.

Для профилактики гриппа полезно 2 раза в день по 10-15 минут дышать (поочередно – то одной, то другой ноздрей) над натертыми на терке луком и чесноком или смазывать их соком ноздри и рот. Целесообразно также чаще есть лук и чеснок. С целью профилактики взрослому удобнее повесить на шею марлевый мешочек с мелко нарезанным чесноком, а для детей привязать такой мешочек к кровати или поставить рядом с ней блюдце с чесноком.

Всем членам семьи следует полоскать носоглотку свежим соком сырой красной свеклы. Больному надо как можно чаще пить горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, а также теплое молоко с медом. Полезно промывать полости носа и глотки настоем лука с медом (1:1) через каждый час. Хороший эффект достигается при введении свежего сока алоэ в ноздри – по 5 капель через каждые 2 часа в течение 2-3 дней.

Помните, грипп очень заразен! Поэтому все меры профилактики и борьбы с ним должны выполняться тщательно. Только тогда ваших близких, особенно детей и людей пожилого возраста, у которых грипп протекает особенно тяжело и с наибольшими осложнениями, можно будет оградить от этого коварного заболевания.