

## **Что делать при заболевании гриппом?**

### **Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)**

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей.

**Грипп** - острая вирусная инфекционная болезнь, с воздушно-капельным путем передачи возбудителя, характеризующаяся острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

**Коронавирусы** – обширное семейство вирусов, которые поражают людей и животных. Известно, что некоторые из них способны вызывать у человека респираторные инфекции в диапазоне от обычной простуды до более серьезных состояний.

**Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)** (англ. viral respiratory infections) — группа клинически и морфологически подобных острых воспалительных заболеваний органов дыхания, возбудителями которых обычно являются вирусы, тропные к респираторному эпителию. Является самой распространенной в мире группой заболеваний, объединяющей грипп, респираторно-синцитиальную, риновирусную, коронавирусную.

### **В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?**

Коронавирус и вирус гриппа похожи основными симптомами, способами передачи и профилактики, но имеют и принципиальные различия.

Например, инкубационный период: у гриппа он составляет 3 дня, а у COVID-19 – 5-6 дней. Также коронавирусная инфекция вызывает больше тяжелых и критических случаев, что, в свою очередь, приводит к более высоким показателям смертности, чем у сезонного гриппа.

Вирусы гриппа и коронавирусы обладают способностью менять свою структуру имутировавший вирус, способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

### **Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?**

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

## **Группы риска**

Заразиться вирусом могут люди всех возрастов. Степень тяжести заболевания зависит от индивидуальных факторов. Однако людям старше 65 лет, а также гражданам с ослабленной иммунной системой и хроническими заболеваниями рекомендуется быть наиболее осторожными и внимательными к своему здоровью.

## **Каким образом происходит заражение?**

Передается главным образом воздушно-капельным путем в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного, например при кашле или чихании, а также капель слюны или выделений из носа. Также он может распространяться, когда больной касается любой загрязненной поверхности, например дверной ручки. В этом случае заражение происходит при касании рта, носа или глаз грязными руками.

## **Симптомы**

В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания: повышение температуры (до 38°C - 40°C), озноб, сухого кашля или першения в горле, сухого кашля или першения в горле, общее недомогание, слабость, головная боль, боли в мышцах, снижение аппетита, возможны тошнота и рвота, конъюнктивит (возможно), понос (возможно)

В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

## **Антибиотики**

Принимать антибиотики в первые дни заболевания - большая ошибка. Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они неблагоприятно влияют на нормальную микрофлору. Антибиотики назначает только врач, только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции. Принимать антибактериальные препараты в качестве профилактики развития осложнений - опасно и бесполезно.

## **Осложнения**

Пневмония, энцефалит, менингит, осложнения беременности, развитие патологии плода, обострение хронических заболеваний

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

## **Важно!**

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на

культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё - это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

### **Важно!**

При температуре 38 - 39°C вызовите участкового врача на дом, либо бригаду «скорой помощи».

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

### **Как защитить себя**

Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация. Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, – это соблюдать правила личной гигиены и сократить посещения общественных и людных мест.

Полноценно питайтесь, пейте больше жидкости. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство. Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час). На работе и дома регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера или ноутбука, экран смартфона, пульта, выключатели и дверные ручки), регулярно делайте влажную уборку, проветривайте и увлажняйте воздух в помещениях. По возможности, соблюдайте дистанцию не менее 1 метра при общении с коллегами, друзьями, родными и близкими. Носите маски в местах большого скопления людей (меняйте их каждые 2-3 часа) и одноразовые салфетки, всегда прикрывайте нос и рот, когда кашляете или чихаете. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе - начинайте

приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата.