

Памятка в период эпидемического подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ

Уважаемые господа!

В связи с сезонным эпидемическим подъемом заболеваемости, который отмечен в г. Санкт-Петербурге, врачи Международного медицинского центра «СОГАЗ» с заботой о Вашем здоровье подготовили настоящую памятку. Мы надеемся, что, ознакомившись с ней, Вы сможете защитить себя и своих близких от такого заболевания, как ГРИПП, или вовремя распознать первые симптомы и обратиться за медицинской помощью.

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) представляет собой группу острых вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем и характеризующихся катаральным воспалением верхних дыхательных путей (преимущественно - кашель, насморк, боли в горле) с симптомами инфекционной интоксикации (слабость, незначительная потливость, общее недомогание) и повышением температуры.

Грипп - острая вирусная инфекционная болезнь с воздушно-капельным путем передачи возбудителя, характеризующаяся острым началом, лихорадкой (с температурой 38 °С и выше), общей интоксикацией (ломота в теле, преимущественно в пояснице, головные, мышечные и суставные боли, выраженная потливость) и поражением дыхательных путей (реже или в качестве осложнения). Грипп представляет большую опасность из-за развития серьезных осложнений, особенно у детей до 5 лет (дети еще не наработали иммунитет вследствие редких «встреч» с вирусом), беременных женщин (иммунная реакция извращена, ограничена подвижность дыхательных мышц), лиц с хроническими заболеваниями сердца, легких (грипп способствует обострению этих процессов), метаболическим синдромом (особенно - с ожирением), лиц старше 60 лет (возрастные особенности сопутствующей патологии) – группа риска осложнений. Вирус гриппа в воздухе сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства в течение нескольких часов, на поверхностях - до 4-х суток. Не исключена возможность инфицирования бытовым путем через предметы обихода.

Уместно представить отличительные признаки обсуждаемых инфекций для того, чтобы Вы смогли сориентироваться с точки зрения обязательной и скорой (при гриппе) и умеренно-рекомендованной (при ОРВИ) обращаемости к врачу.

	ОРВИ	ГРИПП
Начало заболевания	Постепенное ухудшение самочувствия в течение нескольких дней	Резкое ухудшение самочувствия, зачастую, пациент может вспомнить день и час начала заболевания
Субъективные ощущения	Слабо выраженная головная боль, слабость	Озноб, сильная потливость, ломота во всем теле, иногда светобоязнь
Температура	В большинстве случаев плавный подъем до диапазона 38,2 - 38,5 градусов Цельсия, незначительные колебания	Резко поднимается до 38,8 - 40 градусов Цельсия, держится от 3 дней
Насморк	Сильный насморк, нос заложен, ощущение отека	Изредка - чихание, насморк не выражен
Кашель	Сильный сухой кашель	Сильный сухой кашель на 2-е сутки, далее переходит во влажный

Увеличение лимфатических узлов	Часто	Обычно нет
Нарушения работы ЖКТ	Может быть тошнота, реже диарея, у детей часто рвота и понос	Практически не бывает
Средняя продолжительность периода заболевания	В среднем 7 дней, организм переносит заболевание относительно легко	До 12-15 дней от начала заболевания, далее пациента преследует недомогание, слабость и головные боли еще до 20 дней от момента снижения температуры
Действия при первых симптомах	При первых признаках заболевания, особенно связанных с первичными признаками интоксикации, – повышение температуры тела, озноб, боли в мышцах, суставах, тошнота, рвота, отвращение к пище следует остаться дома, вызвать врача, соблюдать постельный режим, применять обильное горячее питье с витамином С, морсы, а также начать применять противовирусные препараты (по назначению врача). При нахождении в семье больного ОРВИ или гриппом следует его максимально изолировать от других членов семьи, при общении с ним использовать защитную маску, выделить отдельную посуду, проводить ежедневную текущую влажную уборку, применять одноразовые салфетки с дезинфицирующим раствором (приобретаются в аптечной сети), регулярно проветривать помещение.	
Профилактика	Рекомендуется избегать мест массового скопления людей или применять защитную маску, избегать длительного переохлаждения, несколько раз в день и при возвращении домой – промывать носоглотку солевыми растворами (такими как, препарат «Акварис»), употреблять в пищу такие продукты, как лимоны, цитрусовые, чеснок, хрен, соблюдать гигиену рук!	
О вакцинации в период эпидемического подъема	В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ необходимо прекратить вакцинацию, в том числе согласно календарю профилактических прививок, избегать контакта с инфекционными пациентами и при минимальных проявлениях признаков респираторной инфекции или интоксикации вызвать врача на дом и соблюдать постельный режим во избежание вторичных осложнений.	

Настоящая эпидемия гриппа характеризуется подавляющим преобладанием среди вирусов штамма H1N1 (так называемого свиного гриппа), отличительными чертами которого являются очень высокая вероятность передачи от заболевшего к здоровому человеку, довольно значимая интоксикация, большая частота осложнений (хотя и не в разы по сравнению с обычным гриппом).

Для правильного предохранения от гриппа соблюдайте следующие рекомендации:

- 1) Изолируйте больного в семье или ближайшем окружении на время заболевания гриппом (отдельная хорошо проветриваемая комната, отдельные средства гигиены, посуда, белье);
- 2) Попросите больного в семье носить маску во время контакта с Вами (маски использовать не более 2-4 часов в сутки);
- 3) Несмотря на воздушно-капельный путь передачи по-прежнему мытье рук составляет основной путь профилактики заражения гриппом!

Поводом для обращения к врачу должна стать плохо контролируемая температура, появление одышки, кашля с мокротой, выраженной тахикардии, обострение ранее имевших место хронических болезней. Все перечисленные выше люди из группы риска осложнений должны обратиться к врачу при первых симптомах заболевания гриппом.

Врачи Международного медицинского центра «СОГАЗ» готовы оказать Вам и Вашим детям квалифицированную медицинскую помощь как на дому, так и в поликлиническом отделении по адресу ул. Малая Конюшенная, д.8, лит. А. Телефон контакт-центра 406-88-88, скорая медицинская помощь 406-88-03. В медицинском центре для Вас работает аптечный пункт, в котором есть пополняемый запас противовирусных и других препаратов для лечения гриппа и ОРЗ, а также средств индивидуальной защиты органов дыхания (маски защитные медицинские).

Мироненко Ольга Васильевна, профессор, врач-эпидемиолог ММЦ «СОГАЗ»,

Обрезан Андрей Григорьевич, профессор, главный врач ММЦ «СОГАЗ».