

Корь - это вирусное инфекционное заболевание, встречающееся только у людей. При контакте с вирусом вероятность развития болезни близка к 100%. Корь характеризуется высокой температурой, катаральным воспалением слизистых оболочек полости рта и верхних дыхательных путей, конъюнктивитом, появлением пятнисто-папулезной сыпи на коже, общей интоксикацией.

Возбудитель кори - вирус. Во внешней среде он не устойчив: погибает при комнатной температуре в течение 5-6 часов.

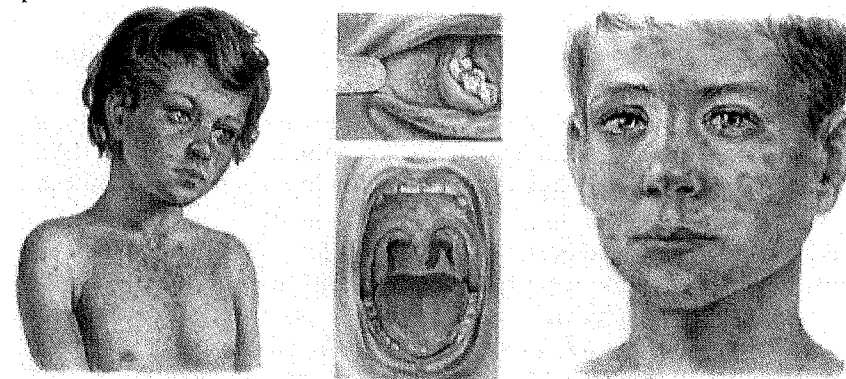
Причины заболевания. Путь передачи инфекции воздушно-капельный. Вирус выделяется во внешнюю среду с капельками слюны при разговоре, во время кашля, чихания. Несмотря на нестойкость вируса кори к воздействию внешней среды, известны случаи его распространения с током воздуха по вентиляционной системе здания. Источник инфекции - больной корью, который заразен для окружающих с последних 2 дней инкубационного периода и до 4-го дня высыпаний. После перенесенного заболевания развивается стойкий иммунитет. Повторное заболевание корью человека, без сопутствующей патологии иммунной системы, сомнительно. Дети, родившиеся от перенесших корь матерей, остаются невосприимчивыми к болезни до 3 месяцев, так как в течение этого периода в их крови сохраняются защитные материнские антитела. Лица, не болевшие корью и не привитые против нее, остаются высоко восприимчивыми к кори в течение всей жизни и могут заболеть в любом возрасте.

Симптомы кори. Инкубационный период, т.е. время от заражения до появления первых симптомов, длится от 7 до 14 дней. Важно помнить, что болезнь начинается не с появления сыпи, а с симптомов общей интоксикации: температура повышается до 38°C и выше, нарушается аппетит, сон, появляется вялость, головная боль, раздражительность. В первые же часы заболевания присоединяются обильный насморк, чихание, сухой грубый лающий кашель. Голос становится осипшим, развивается конъюнктивит.

На 2-3-й день болезни на слизистой оболочке щек, губ, десен возникают серовато-белые точки, окруженные розовым венчиком. Этот симптом встречается только при кори, и его наличие позволяет поставить диагноз еще до обнаружения сыпи.

На 4-5 день болезни состояние ребенка вновь ухудшается, отмечается новая волна подъема температуры и появляется сыпь в виде ярких пятен, которые имеют тенденцию сливаться между собой. Сначала она обнаруживается за ушами и на лбу, затем быстро распространяются ниже на лицо, шею, тело и конечности. Мелкие пятна сыпи быстро увеличиваются в размерах, приобретают неправильную форму, иногда

сливаются. Сыпь держится 4-7 дней. На месте пятен остаются очаги коричневой пигментации, через 2 недели кожа становится чистой. Одновременно резко усиливаются все симптомы общей интоксикации и катаральные явления.



Осложнения. Осложнения развиваются чаще у детей в возрасте до пяти лет или у взрослых старше 20 лет. Наиболее распространенными являются тяжелые пневмонии с поражением плевры, воспаление среднего уха (отит), слепота, воспаление шейных лимфоузлов, ларингит, энцефалит. К сожалению, осложнения кори не так уж редки, поэтому лечение заболевания должно проводиться под медицинским контролем.

Если Вы заподозрили корь у ребенка или взрослого, необходимо:

- незамедлительно обратиться к врачу (вызвать врача из поликлиники по месту жительства или в случае тяжелого состояния - скорую медицинскую помощь). Это важно не только для скорейшей постановки диагноза и начала лечения, но и для проведения противозидемических мер в коллективе, который посещал заболевший;
- до прихода врача ограничить контакты больного с родственниками до минимума;
- при кашле и чихании прикрывать рот и нос, используя носовой платок или салфетку;
- использовать средства защиты органов дыхания (например, маску или марлевую повязку);
- чаще мыть руки водой с мылом или использовать спиртосодержащие средства для очистки рук.

Как предупредить корь? Наиболее надежным, доступным и эффективным методом борьбы с инфекцией является вакцинация. В соответствии с Национальным календарем профилактических прививок плановая вакцинация детей против кори проводится в возрасте 12 месяцев и повторно - в 6 лет. В последнее время в связи с массовой

противокоревой иммунизацией детей, все чаще корью стали болеть взрослые, причем корь протекает у них тяжелее, чем у детей. Поэтому дополнительно прививаются: дети в возрасте 15-18 лет включительно и взрослые в возрасте до 35 лет, не болевшие корью, не привитые ранее и не имеющие сведений о прививках против кори.

Прививка от кори это, по своей сути, искусственное инфицирование вирусом, но очень ослабленным, в результате которого организм вырабатывает защитный иммунитет. У некоторых детей с 6-го по 20-й день после прививки могут отмечаться слабые реакции в виде повышения температуры, а иногда появления конъюнктивита и не обильной сыпи. Эти симптомы сохраняются 2-3 дня, после чего все благополучно проходит. Не пугайтесь, это вполне возможно и не опасно. Вакцинация против кори может проводиться противокоревой вакциной или тривакциной, содержащей компоненты против кори, краснухи и эпидемического паротита. При этом эффективность вакцинации одинакова и не зависит от типа вакцины. Прививка обеспечивает стойкий защитный эффект в течение 15 лет.

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ ОТ КОРИ С ПОМОЩЬЮ ВАКЦИНЫ!

Составители: Просвиркина Т.Д. - к.м.н., доц. кафедры инфекционных болезней с курсом ИПО ФГБОУ ВО БГМУ;
Мухаметзянова А.Я. - врач-инфекционист ГБУЗ РБ ИКБ №4 г. Уфа.

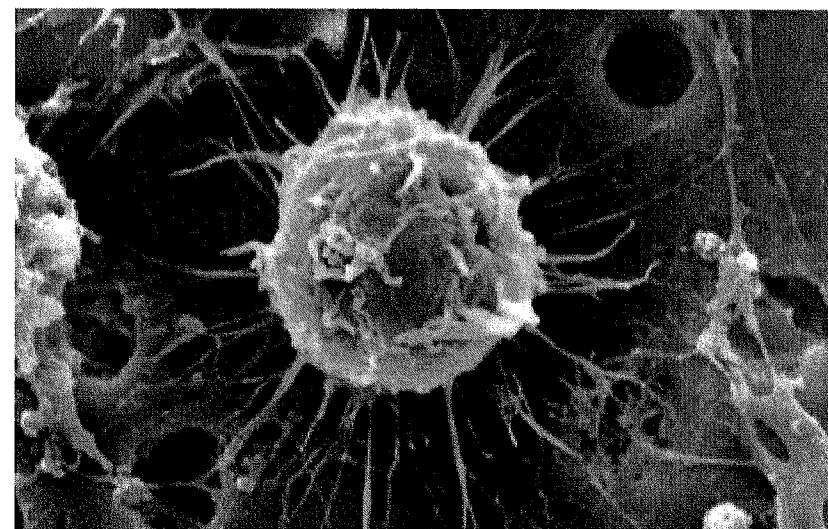


ГБУЗ РЦМП, з. 104, т. 3000 экз., 2017 г.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ИНФЕКЦИОННАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 4 Г. УФА
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ЧТО ТАКОЕ КОРЬ?

(Памятка для населения)



УФА – 2017

Что нужно знать о гриппе?

С наступлением холодного времени года обычно резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа.

Грипп – это высококонтагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38,0 С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Возбудители гриппа – вирусы типов А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе. Также важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов.

Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями: пневмония и бронхит, отит, ринит, трахеит, миокардит, перикардит, менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии. Чаще всего именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа. Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

Как защитить себя от гриппа?

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2 — 3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

Что делать, если вы заболели гриппом?

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу! Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечнососудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье — горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку). И самое основное: с целью профилактики распространения гриппа – больным взрослым не ходить на работу, а больных детей не отправлять в детский сад и школу.

За разрешением на прививку необходимо обратиться в кабинет 125А взрослой поликлиники, к участковому педиатру или к участковому терапевту. Прививочный кабинет взрослой поликлиники №315 работает во вторник, среду, четверг с 09.00ч. до 12.00ч., с 13.30ч. до 15.30ч. Прививочный кабинет детской поликлиники №234 работает во вторник, среду, четверг с 09.00ч. до 15.00ч.

Сельским жителям необходимо обратиться в фельдшерско-акушерские пункты или участковые больницы по месту проживания.

Врач-инфекционист: Хайруллина З.Ф.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГБУЗ РБ ИНФЕКЦИОННАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 4 Г.УФА
ГБУЗ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ГРИПП

(памятка для населения)



УФА 2017

Что такое грипп? Грипп – это острое инфекционное заболевание, относящееся к группе воздушно-капельных инфекций. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Источником инфекции является больной человек, у которого при кашле и чиханье с капельками слизи вирусы интенсивно выделяются во внешнюю среду. Больной наиболее заразен для окружающих первые 3-4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления. Инкубационный период при гриппе продолжается от нескольких часов до 3-4 суток.

Как проявляется грипп? Обычно болезнь начинается остро. Характерны озноб, головная боль, с преимущественной локализацией в лобной и височной областях и в области надбровных дуг, высокая температура (38,5-40°С), мышечная боль, особенно в конечностях, боли в костях и суставах, боль в глазных яблоках, иногда светобоязнь. При выраженной интоксикации возможны: головокружение, иногда обморочные состояния, полное отсутствие аппетита, тошнота, рвота, носовые кровотечения. В первые сутки болезни больные жалуются на сухость и першение в горле, «заложенность» носа. На 2-3 день возникает сухой кашель, саднение за грудиной, необильный насморк.

Как не заразиться самому? Известно, что существует 3 вида профилактики гриппа. Это: профилактика с помощью вакцин (специфическая, вакцинопрофилактика), химиопрофилактика (противовирусные средства) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены (неспецифическая). Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:

- избегать контакта с больными людьми;
- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
- при контакте с больными людьми одевать маску;
- мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки («респираторный этикет»);
- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- регулярно проветривать помещение;
- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;

- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Если Вы все-таки заболели, то:

- Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений.
- Соблюдайте постельный режим.
- По возможности изолируйте себя от других членов семьи.
- При первых симптомах заболевания вызовите врача.
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте.
- Пейте больше витаминизированных жидкостей.
- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы.
- Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Если в семье появился больной, необходимо соблюдать следующие правила:

- по возможности, разместить больного члена семьи отдельно от других;
- уход за больным желательно осуществлять одному человеку;
- избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина;
- все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры – использование масок, частое мытье рук, протирание рук дезинфицирующими средствами;
- следить за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа;
- стараться находиться от больного на расстоянии не менее 1 метра;
- выделить для больного отдельную посуду;
- внимательно следить за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Когда надо беспокоиться? Заболевший человек

испытывать недомогание, страдать от высокой температуры, кашля, быть раздражительным. Всё это неприятно, но, как правило, неопасно для жизни. А вот другие симптомы должны насторожить.

У детей:

- Учащенное или затрудненное дыхание.
- Кожа серого цвета или с синеватым оттенком.
- Отказ от достаточного количества питья.
- Сильная или непрекращающаяся рвота.
- Нежелание просыпаться или отсутствие активности.
- Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки.
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

У взрослых:

- Затрудненное дыхание или одышка.
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе.
- Внезапное головокружение.
- Спутанность сознания.
- Сильная или непрекращающаяся рвота.
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

Человеку с такими проявлениями срочно необходима медицинскую помощь!

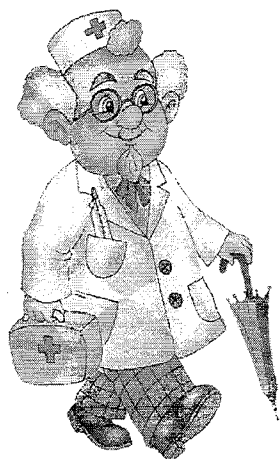
Помните, что самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа является вакцинация. Приобретенный в результате вакцинации иммунитет надежно защищает от заболевания.

По вопросам вакцинации и химиопрофилактики гриппа необходимо проконсультироваться с врачом.

Составители:

Дмитриев А.С. – врач-инфекционист, к.м.н., заместитель главного врача по ОМР ГБУЗ РБ ИКБ №4 г. Уфа.

Каримова Г.Х. – врач-инфекционист ГБУЗ РБ ИКБ №4 г. Уфа.



ГБУЗ РЦМП, з. 127, т. 3000 экз., 2017 г.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ

Гораздо легче предупредить грипп, чем его лечить



Сегодня является бесспорным тот факт, что вакцинопрофилактика – наиболее мощный метод борьбы с инфекционными болезнями. Применяются вакцины для того, чтобы предупредить или ослабить заболевание. В результате в организме появляются дополнительные защитные силы

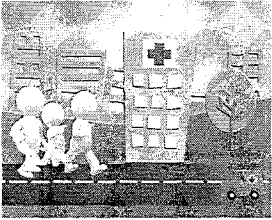
– мощный иммунитет, против которого оказываются бессильными возбудители болезни.

Когда лучше всего прививаться от гриппа?

С сентября по декабрь. Вакцинация во время эпидемии также безопасна и эффективна, однако в период развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.



Где провести вакцинацию?



Обратитесь в медицинскую организацию, где вам предложат не только качественную вакцину, но и предварительную консультацию врача, который предупредит о возможных реакциях организма с учетом Ваших индивидуальных особенностей.

Вся процедура займет не больше получаса.

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ

Одевайтесь по сезону



Держите ноги в тепле



Принимайте витамин С

Носите защитные маски



Менее проводите в местах скопления людей



Пользуйтесь индивидуальной посудой



Будьте физически активны

Соблюдайте правила личной гигиены

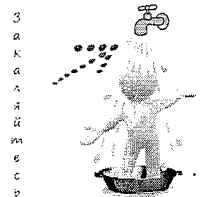


Чаще мойте руки

Питайтесь рационально



Употребляйте свежие овощи и фрукты



З
А
К
А
Л
А
Й
Т
С
О

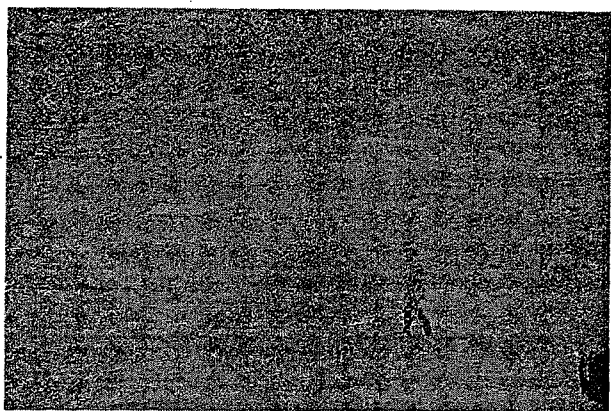
Проводите влажную уборку в помещении



Чаще проводите уборку в помещении

Сильные метели, снежные заносы

Безопасное поведение во время сильных метелей и снежных заносов



На улице

- Будьте особенно внимательны при переходе дороги
- Осерегайтесь поскользнуться на тротуаре или ступеньках
- Опасайтесь обморожений

Дома

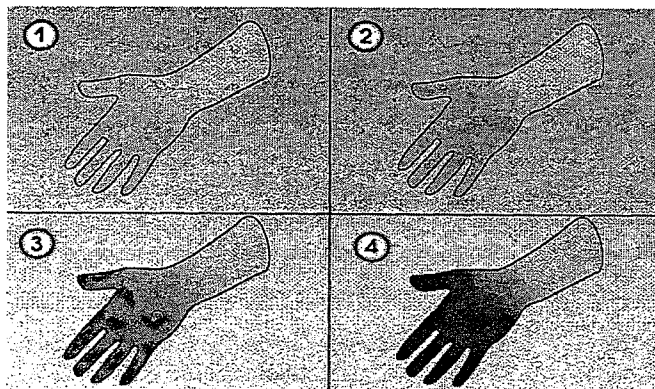
- Держите постоянно включенными телевизоры, радиоприемники и репродукторы, чтобы проследить необходимую информацию
- Покидайте помещение только в исключительных случаях, предпочтительно не в одиночку
- Если живете один - предупредите соседей о необходимости покинуть квартиру
- Сопровождайте детей в школу и из школы
- Не пользуйтесь личным автомобилем без крайней необходимости

В автомобиле

- Двигайтесь в автомобиле только по большим дорогам и шоссе
- Оставшись на дороге, подайте сигнал тревоги, ждите помощи в автомобиле. При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом
- При возможности пометьте место нахождения автомобиля заметными со стороны предметом

Обморожение

С наступлением сильных холодов в приемные отделения больниц все чаще попадают люди с симптомами обморожений



Обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже минус 10 °С

Признаки:

- Обморожение 1 степени – пораженный участок кожи бледный, после согревания покрасневший, развивается отек
- Обморожение 2 степени – первые признаки совпадают с признаками обморожения 1 степени, однако, в первые дни образуются пузыри, наполненные прозрачным содержимым
- Обморожение 3 степени – в первые дни образуются пузыри, наполненные кровяным содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное. Происходит гибель всех элементов кожи с образованием рубцов
- Обморожение 4 степени – омертвевает все мягкие ткани, нередко поражаются кости и суставы. Поврежденный участок резко синюшный, отек развивается сразу после согревания. Происходит омертвление (гангрена) тканей

Первая помощь:

- Согреть обмороженный участок тела, восстановить кровообращение путем отогревания, массажа до покраснения кожи, обретения ею чувствительности, появления возможности двигать пальцами. Примите теплые напитки: чай, молоко, бульон.
- Прекратите воздействие холода путем размещения пострадавшего в тепле.
- Если в течение нескольких минут кожа не приобретает нормальный вид, то необходимо поместить пораженную часть в теплую воду с последующей обработкой кожи спиртом и наложением утепляющей повязки.
- В случае появления на теле водянистых пузырей, накройте их салфеткой (повязкой) после обработки спиртом.
- Пораженную конечность укутайте теплой тканью, приподнимите, зафиксируйте, что обеспечит уменьшение отека.
- Дайте обезболивающие средства.
- При необходимости отправьте пострадавшего в лечебное учреждение, тщательно укутав его в теплые вещи. Во время транспортировки постоянно ведите контроль за состоянием пострадавшего.

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ О ГРИППЕ

Грипп – чрезвычайно контагиозное острое инфекционное заболевание, легко передающееся от человека к человеку и распространенное повсеместно. Каждый человек абсолютно восприимчив к вирусам гриппа.

Источник инфекции - больной человек. В период эпидемии чаще болеют дети и взрослые молодого возраста.

Группы риска по развитию тяжелого течения гриппа:

- дети до 2-х летнего возраста,
- пожилые люди старше 60 лет,
- беременные,
- люди, страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания, включая бронхиальную астму, сердечно-сосудистой системы, нарушением обмена (сахарным диабетом, ожирением), почек, органов кроветворения, ослабленным иммунитетом, в том числе инфицированные ВИЧ, а также дети и подростки, длительно принимающие аспирин.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ГРИППА

Заболевание начинается остро, часто сопровождается ознобом, а клинические симптомы развиваются очень быстро. Температура тела достигает 39°C-40°C уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея), может снижаться артериальное давление. Через несколько часов от начала болезни появляется сухой болезненный кашель и заложенность носа. Некоторые больные жалуются на боли в горле, затрудненное учащенное дыхание и конъюнктивит.

Для тяжелого гриппа характерны:

- высокая температура;
- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
- синюшность губ;

- примесь крови в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднение при мочеиспускании.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?

1. Основной мерой специфической профилактики является **вакцинация, которая проводится с сентября каждого года и заканчивается не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом.**

Вакцинация показана всем группам населения, но особенно пациентам из групп риска по развитию тяжелого течения гриппа, а также работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы, обучающимся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования и лицам, подлежащим призыву на военную службу.

2. В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом рекомендуются меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить одноразовую медицинскую маску (марлевую повязку) и менять ее каждые 4 часа;
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими салфетками для обработки рук;
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием эффективных противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата) после согласования с врачом.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

1. Оставайтесь дома и немедленно обращайтесь за медицинской помощью, так как грипп - серьезное заболевание, часто вызывающее опасные для жизни осложнения, развивающиеся очень рано: на 2-3 - 5-7 день болезни. Наиболее частым осложнением является пневмония, с которой связано большинство смертельных исходов от гриппа.

2. Беременные должны обратиться за медицинской помощью в первые часы заболевания, так как лечение должно быть начато незамедлительно.

3. Строго следуйте предписаниям врача. Не занимайтесь самолечением!

4. Обязательно начните прием эффективных противовирусных препаратов в первые 48 часов от начала болезни (уменьшают продолжительность лихорадки, интоксикации, катаральных симптомов, снижают частоту осложнений и уменьшают риск смерти, особенно, в группах повышенного риска).

5. 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 38,5°C.

6. Соблюдайте постельный режим и чаще пейте теплый травяной или ягодный чай.

7. Строго соблюдайте следующие санитарно-гигиенические правила:

- Наденьте защитную одноразовую маску и меняйте ее каждые 4 часа.
- Ограничьте до минимума контакт с больными и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем. Часто проветривайте помещение, где находится больной.
- Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете и кашляете.
- Сохраняйте чистоту: часто руки с мылом, дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Ухаживать за больным должен только 1 член семьи, строго соблюдающий санитарно-эпидемиологические правила.

Главный внештатный специалист
по инфекционным болезням,
доктор медицинских наук, профессор

И.В. Шестакова