



# Урок здоровья

**Осторожно –грипп!**



Морозова  
Ирина  
Александровна

# Что такое грипп?

- Грипп - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Как любой вирус, вирус гриппа «умеет» изменяться - мутировать, причем делает он это с завидным постоянством и успехом. Каждый новый вид - штамм - возникающий на основе описанных типов, что-то немножко новое и именно эта изменчивость позволяет вирусу гриппа быть неуловимым, неудержимым и очень опасным.

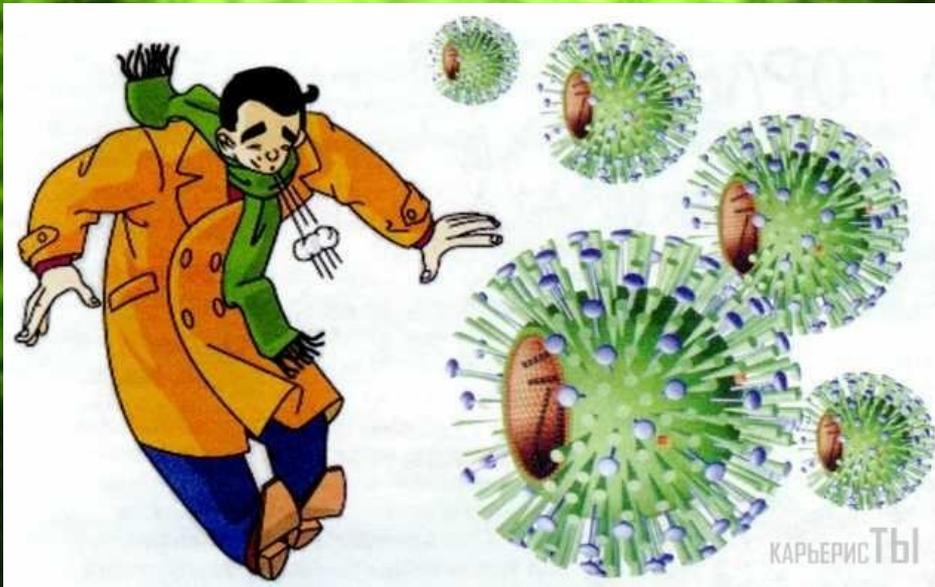


# Что такое эпидемия гриппа?



- К гриппу восприимчивы люди всех возрастов. Источником инфекции является больной человек с явной или стёртой формой болезни, вирус распространяется воздушно-капельным путем, с кашлем, чиханием и т. д. Больной заразен с первых часов заболевания и до 3-5 суток болезни, иногда - до семи суток.

# Что такое эпидемия гриппа?



- Заболевание гриппом сопровождается высокая смертность, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. Переболевший человек вырабатывает иммунитет к гриппу - но только к тому виду, с которым «сражался». Все остальные гриппозные «друзья», «знакомые» и «родственники» по-прежнему остаются опасными и способны вызвать новую волну обновленной болезни.

# Каковы симптомы гриппа?



- **Симптомы**
- Грипп «спит» в организме 1-2 дня после заражения, но иногда, при некоторых особенно «злобных» штаммах инкубационный период может затянуться и до пяти дней. У больного может развиваться одна из 4-х форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая. Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

# Каковы симптомы гриппа?



- Обычно грипп начинается внезапно, остро. Накатывает резкая, пульсирующая головная боль, поднимается температура - вплоть до заоблачных цифр, бьет озноб, мучает кашель, суставные и мышечные боли. Один из основных симптомов гриппа - слабость, которая валит с ног. У некоторых пациентов - особенно у маленьких детей - возможна заложенность носа, она может проходить и без выделения слизи.
- Общими симптомами являются: повышение температуры от 38 градусов и выше, головная боль и слабость во всем теле.

# Грипп А/Н1N1

- При заражении вирусом гриппа А/Н1N1 наблюдаются симптомы, очень похожие на симптомы гриппа других типов, но проявляются они гораздо агрессивнее.
- **В 1-й день заболевания** гриппом А/Н1N1 наблюдается резкое повышение температуры, до 38-40 градусов, головная боль, насморк, боли в горле, может быть слезотечение, раздражение глаз, боль в суставах.
- Кашель может появиться как в 1-й, так и во 2-й день заболевания. Если своевременно не начать лечение, симптомы усугубляются. Поэтому крайне важно при первых же перечисленных признаках сразу обратиться к врачу.



# Грипп А/Н1N1

- Если после подтверждения у больного наличия вируса гриппа А/Н1N1 начато правильное лечение, то уже на **2-й - 3-й день** состояние больного улучшается.
- Как показала практика, при своевременном обращении к врачу, больной выздоравливает в течение 7-9 дней.
- Вирус попадает в организм человека воздушно-капельным путем или при прямом контакте (через рукопожатие, через предметы). При заражении этим вирусом поражается слизистая верхних дыхательных путей. Затем вирус спускается по дыхательным путям и поражает легочные ткани. После этого начинают проявляться симптомы, перечисленные выше.



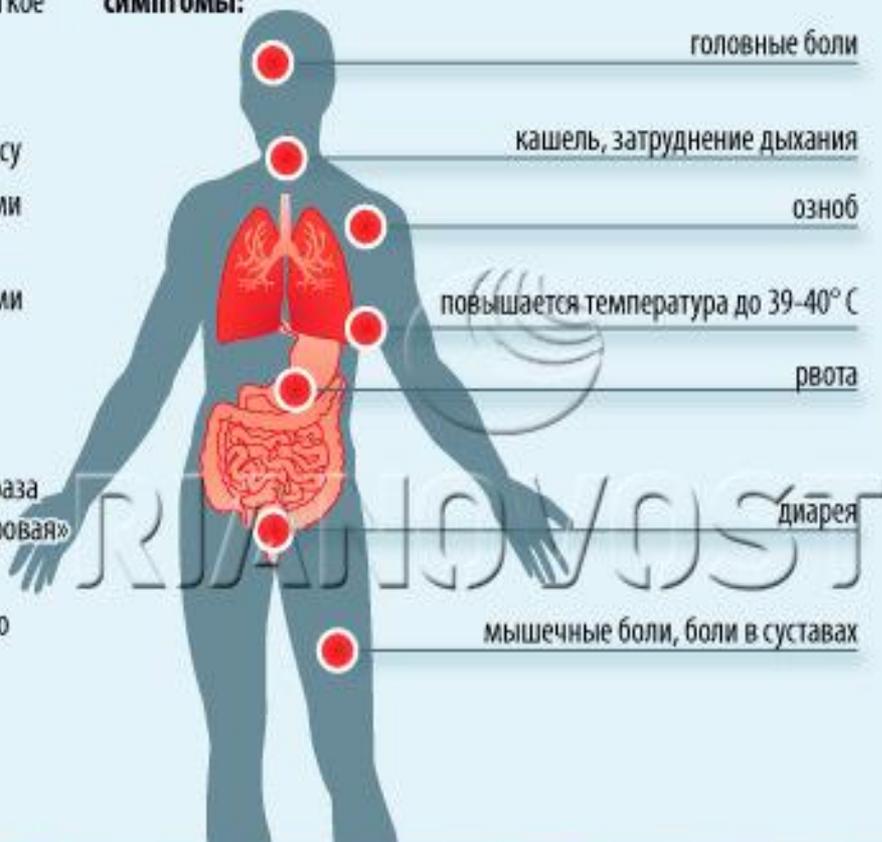
# Методы профилактики и лечения гриппа А(Н1N1)

## Профилактика

- Незамедлительно обратиться к врачу, как только появится легкое недомогание
- Чаще мыть руки с мылом
- Реже прикасаться к глазам и носу
- Избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми
- Не пользоваться общественными телефонами
- Не прикасаться к поручням и перилам
- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, «здоровая» пища, физическая активность
- Принимать большое количество жидкости
- Принимать витамин С

## Симптомы

Спустя 1-5 дней после контакта с заболевшим появляются **симптомы:**



## Лечение

Вирус гриппа типа А(Н1N1) устойчив к действию:

- амантадина (amantadine)
  - ремантадина (rimantadine)
- чувствителен к действию:
- озельтамивира (oseltamivir)
  - занамивира (zanamivir)

Рекомендованные лекарственные препараты\*

- арбидол
- амиксин
- кагоцел
- ингавирин
- альфа и гамма интерфероны
- ингарон
- альфарон



Во внешней среде вирус сохраняет активность в течение **72 часов**



Потребление свинины, подвергнутой кулинарной обработке, **не несет риска** заражения вирусом



Люди, зараженные гриппом, опасны для окружающих в течение **7-10 дней**



На сегодняшний день вакцины против гриппа А(Н1N1) **не существует**

\*Источники: [www.roszdravnadzor.ru](http://www.roszdravnadzor.ru), [www.rosпотреbnadzor.ru](http://www.rosпотреbnadzor.ru)