

РЗИ – СОФИЙСКА ОБЛАСТ СЪВЕТВА – КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ ОТ ГРИП

Във връзка с обявената грипна епидемия на територията на Софийска област от 25.01.2018г. Ви предоставяме здравно-образователен материал, насочен към повишаване информираността на населението за естеството на заболяването и профилактичните мерки за предпазване от заразяване.

Г Р И П

Грипът е най-разпространената от всички сезонни инфекции и неминуемо нарушава трудоспособността минимум за седмица. Грипният вирус поваля на легло за броени часове. Основните причинители на грипа са 3 типа вируси. В започналата епидемия превалира циркулирането на грипен вирус тип Б.

Токсичното увреждане на имунната система от грипните вируси понижава рязко защитните сили на организма и благоприятства развитието на вторични инфекции.

Заразяването става по въздушно-капков път, а инкубационният период е много кратък.

Симптоми на грипа:

- Внезапното начало със силна отпадналост;
- Мускулни и ставни болки по тялото
- Висока температура
- Главоболие
- Суха кашлица
- Възпалено гърло

Усложнения се наблюдават във всички възрастови групи. Най-често се развива пневмония, бронхит, бронхиолит. По-рядко се развиват неврологични усложнения.

Грипът е особено опасен за децата и възрастните хора, бременни жени и хора с хронични заболявания.

ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ЗАРАЗЯВАНЕ И ОГРАНИЧАВАНЕ РАЗПРОСТРАНЕНИЕТО НА ГРИПНАТА ЕПИДЕМИЯ, РЗИ-СОФИЙСКА ОБЛАСТ ПРЕПОРЪЧВА НА НАСЕЛЕНИЕТО:

- Ограничаване на социалните контакти с болни с респираторни симптоми, това особено е важно за болни с хронични заболявания, бременни жени и деца.;
- Болните да си остават по домовете;
- Болните да не ходят на работа, на училище, на детска градина или на масови мероприятия по какъвто и да е повод;
- При симптоми на Грип да се търси незабавно личния лекар;
- Да не се провежда самолечение.

Особено важно е да се спазва добра лична хигиена:

- Често измиване на ръцете с вода и сапун;
- Използване на дезинфекционни кърпички за еднократна употреба;
- Закриване на устата и носа при кихане или кашляне с кърпичка за еднократна употреба, която да се изхвърля;
- Избягване търкането на очите с мръсни ръце;
- Често проветряване на въздуха в затворените помещения;
- Редовно дезинфекциране на повърхностите в затворени помещения;
- Измиване и дезинфекциране на играчките на малките деца.

Грижете се за себе си, ако сте болни

- Ако сте се разболели от грип, трябва да си седите вкъщи и да следвате предписанията на Вашия лекар. Самолечението е опасно!;
- Пийте достатъчно течности - вода, чай и др., за да избегнете обезводняване;
- Спазвайте постелен режим и си почивайте;
- Приемайте леки храни;
- Хранете се балансирано, като храната да е богата на витамини, особено на витамин С и Цинк., пресни плодове и зеленчуци