

ГРИП - Как да защитим себе си и околните?

Какво представлява грипът?

Симптомите на болните и клиничната картина са същите, както и при сезонния грип. Те включват главоболие, повишена температура, треперене, кашлица, възпалено гърло, хрема, отпадналост, умора, мускулни и ставни болки

Особеност на грипа през тази година е, че атакува предимно младите хора - най-вече деца във възрастовата група 5-14 г.; следват групите на децата до 5-годишна възраст и юношите. Грипът се лекува с традиционните средства, а при по-тежко протичащо заболяване, или при риск да настъпи усложнение – и с антивирусни препарати. Хората се заразяват със сега циркулиращия грипен щам H3N2 по същите начини, по които със сезонните грипни вируси:

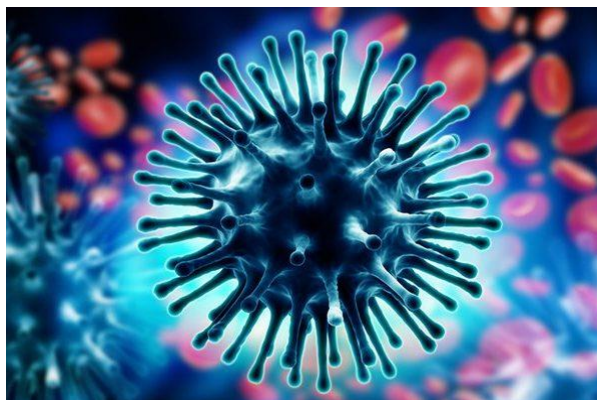
- По въздушно-капков път от болен човек, който кашля или киха;
- При допир със заразени повърхности;
- Директно предаване - по пътя ръка-нос, ръка-очи, ръка-уста - когато ръката на здравия е имала контакт с болен.

Какво трябва да правим, ако усетим симптомите на грипа?

При наличие на симптоми на грип всеки човек трябва да посети личния си лекар и да не ходи болен на работа или училище. Джипито ще му назначи съответното лечение или ще го препрати към нужната болница.

Инкубационен период на вируса

Инкубационният период на вируса е от един до седем дни. Болните хора могат да заразяват други пет дни, след проявата на първите симптоми на грипа. Малките деца и хората с нарушен имунитет, могат да разпространяват заболяването и за по – продължителен период от време.



Предпазване от грипа

За предпазване от заразяване с нов или сезонен грип, най-важно е да се избягват контакти с болни хора и да се спазва добра лична хигиена. Това включва следните неща:

- Често измиване на ръцете с вода и сапун
- Използване на дезинфекциращи кърпички за еднократна употреба на спиртна основа
- Закриване с ръка на устата и носа при кихане или кашляне
 - Носене на маска на лицето
- Избягването на търкането на очи с мръсни ръце
- Често проветряване на въздуха в затворени помещения
- Редовно дезинфекциране на повърхностите в затворените помещения
- Измиване и дезинфекциране на играчките за малките деца

ПРОФИЛАКТИКА НА ГРИПА

Ежегодната ваксинация е най-ефективният начин за предпазване от грип и неговите усложнения.