

10 СЪВЕТА

как да предпазим околните, ако
имаме симптоми на грип:

- 1) Избягвайте близък контакт с болни лица. Избягвайте местата с много хора и масовите мероприятия;
- 2) Ако сте болен, стойте на безопасно разстояние от другите, за да ги предпазите от заболяване. Избягвайте използването на обществения транспорт при възможност;
- 3) Използвайте хирургическа маска, ако имате такава възможност;
- 4) При заболяване останете вкъщи, не ходете на работа или училище и не излизайте по други причини;
- 5) Измивайте редовно ръцете си със сапун и вода, особено след кихане и кашлица;
- 6) Покривайте устата и носа си с ръка или кърпичка за еднократна употреба при кашлица и кихане;
- 7) При липса на условия за миене на ръцете използвайте влажни хигиенни кърпички за ръце;
- 8) Често почиствайте твърдите повърхности като дръжки на врати, телефони и други с обикновен почистващ препарат;
- 9) При липса на усложнения грипът се лекува в домашни условия с медикаменти, които облекчават симптомите, и достатъчно количество течности;
- 10) Не прибягвайте до самолечение. Потърсете медицинска помощ при първите симптоми!



Полезна информация:

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на
“Предоставяне на съпътстващи мерки” за намаляване на бедността и насърчаване на социалното включване на най-нуждаещите се лица по проект «Осигуряване на топъл обяд в Община Криводол»
Договор №BG05SFPR003-1.001-0069



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ НА НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА

ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ 2021-2027
ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД +
Операция BG05SFPR003-1.001 „Топъл обяд“



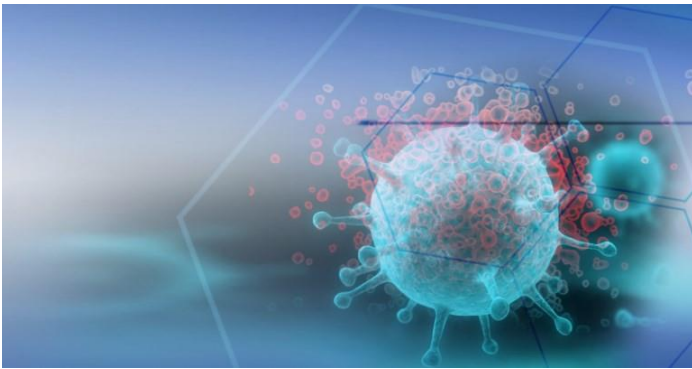
ВНИМАНИЕ ГРИП!

Какво представлява грипът?

Грипът е инфекциозно ЗАРАЗНО заболяване, което се причинява от грипен вирус и се наблюдава всяка година през есенно-зимния период. Причинява се от няколко вируса - А, В и С, които не могат да се различат симптоматично.

Какви са симптомите на грипа?

Характерно е внезапното начало с втрисане, висока температура, хрема, възпалено гърло, главоболие, кашлица, кихане и чувство на умора, общо неразположение, болки в мускулите и ставите. Периодът от заразяването до появата на първите симптоми е средно 2 до 5 дни.



Как се заразяваме с грип?

Заразяването става по въздушно-капков път – чрез кихане и кашляне, но вирусите са устойчиви във външната среда и могат да преживеят няколко часа върху повърхности и запрашена среда. Вирусите се предават от болни на здрави хора основно чрез секрета, който се отделя от носа и устата при кихане и кашляне. Честото измиване на ръцете и доброто проветряване намалява възможността за заразяване от околните предмети и повърхности.

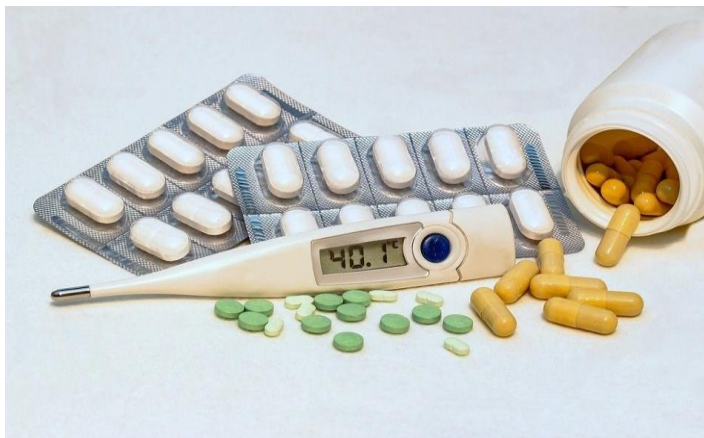
Какво трябва да знаем преди новия грипен сезон:

През следващите няколко седмици броят на болните от грип постепенно ще се увеличава. Очакванията на здравните власти е през януари и началото на февруари да настъпи и пик на грипните заболявания, предупреждават от здравното министерство.

Най-честите усложнения при грипа са остри вирусни бронхопневмонии, трудни за диагностика и за лечение, както и синусити, отити, миокардити и др. Най-уязвими за развитието на усложнения са малките деца и възрастните с хронични заболявания.

Използването на антибиотици при вирусно заболяване, не усложнено с бактериална инфекция, е излишно и с нищо не помага на организма. Антибиотик може да се приема само след преценка от лекуващия лекар, спазвайки вида, дозата и продължителността на изписания препарат.

Човек може да бъде заразен за околните както преди, така и по време на проявата на симптомите. Инфекцията може да бъде потвърдена чрез изследване на гърлото, храчките или носа за вируса. Пациентите все пак могат да имат инфекция, дори ако резултатите са отрицателни.



Честото миене на ръце намалява риска от разпространение на вируса. Носенето на хирургическа маска също е полезно. Годишните ваксинации срещу грип се препоръчват от Световната здравна организация за лицата с потенциален риск. Ваксината обикновено е ефективна срещу три или четири вида грип и се понася добре от пациента.

Ваксина, направена една година, може да не е полезна през следващата година, тъй като вирусът се развива бързо. За лечение на грип се използват антивирусни лекарства, като инхибитор на невраминидазата, антипиретици (за повишената температура), витамини и др.

Разпространението на грипа по света води до около три до пет милиона случая на тежко заболяване и около **250 000 до 500 000** смъртни случая годишно. Около 20% от не ваксинираните деца и 10% от не ваксинираните възрастни се заразяват всяка година. В по-северните и по-южните части на света огнищата се появяват главно през зимата, докато около екватора може да настъпи огнище по всяко време на годината. Смъртта настъпва най-вече при малки деца, по-възрастните и лицата с други здравословни проблеми. Пандемиите са рядко срещани.