

Без паники

Как уберечься от «свиного» гриппа



Обычная марлевая повязка многократно снижает риск подцепить опасную инфекцию

В РОССИИ официально подтверждены первые случаи смерти от осложнений, вызванных гриппом типа А/Н1N1, – в народе его называют «свиным».

Трагедии «под копирку»

Течение болезни у всех четырех пациенток было как «под копирку»: все почувствовали недомогание, поднялась температура, появились все «стандартные» признаки сильной простуды. И в столице, и в Забайкалье женщины обратились к врачу далеко не сразу, предпочтя сначала лечиться самостоятельно. И лишь на 3–5-й день, когда состояние ухудшилось, вызвали «скорую» и были доставлены в больницу. Грипп вызвал тяжелые осложнения: острую пневмонию, легочную недостаточность. И хотя все пациентки получали противовирусную терапию, а когда стало совсем худо, их перевели в реанимацию, – спасти женщин, одна из которых была на последнем месяце беременности, врачи не сумели. Вместе с мамой погиб и недоношенный малыш.

По словам замминистра здравоохранения и соцразвития России Вероники Скворцовой, к трагическому финалу всех четырех заболевших привел ряд одинаковых закономерностей: самолечение в течение первых дней, позднее обращение к врачу, позднее начало адекватного лечения.

География болезни

По данным Роспотребнадзора, превышение эпидпорога по гриппу достигнуто уже в 14 городах и семи регионах: Москве, Санкт-Петербурге, Калининграде, Южно-Сахалинске (и области в целом), Хабаровске (и Хабаровском крае), Чите (и Забайкальском крае), Абакане (и Республике Хакасия), Благовещенске, Якутске, Красноярске, Норильске, Челябинске (и области), Магадане, Мурманске, а также в Республике Коми.

Грипп особенно свирепствует на востоке страны: в течение последней недели эпидпорог по заболеваемости гриппом и ОРВИ в Забайкалье превышен уже в 2,7 раза.

При этом в федеральной службе подчеркивают: речь идет обо всех разновидностях гриппа и ОРВИ – в первую очередь так называемом «сезонном». Что касается пандемического гриппа (А/Н1N1), на 26 октября в России лабораторно подтверждено 1349 случаев заболевания, из них 602 – завозные.

Подальше от толпы

Конечно, власти принимают меры по нераспространению эпидемии:

закрываются на карантин классы в школах и группы в детских садах, а в некоторых случаях – детские и учебные учреждения полностью. Но очень многое зависит и от нас с вами. Медики советуют не паниковать, а грамотно себя вести в условиях, когда шансы заразиться возрастают многократно.

Эта реальная, но похожая на анекдот история случилась много лет назад. Один мой знакомый, когда его жена слегла с тяжелым гриппом, закрыл ее в отдельной комнате, а еду и питье оставлял под дверью. Когда об этом узнали наши общие друзья, один из остряков откомментировал его действия так: «А с вилом ты ее кормить не пробовал?» На самом же деле наш сверхосторожный приятель был во многом прав: уберечь от заражения себя и детей.

Стопроцентной возможности защититься от гриппа не существует: он передается воздушно-капельным путем, то есть, попросту говоря, буквально витает в воздухе. Поэтому рекомендации давно известны и стандартны: избегать людных мест; отложить по возможности походы в места скопления людей, поездки на общественном транспорте; нужно мыть руки с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания; прикрывать рот и нос во время кашля или чихания одноразовой бумажной салфеткой, а если салфетки нет, прикрываться локтем или плечом, а не руками.

Также стоит, посоветовавшись с врачом, сделать прививку от сезонного гриппа, которая защитит от трех уже известных вирусов – Н1N1, Н3N2 и вируса гриппа В. (От «свиной» разновидности вакцины пока нет, она появится примерно через месяц.)

Главный государственный санитарный врач России Геннадий Онищенко к этим советам добавляет еще один: носить защитную марлевую повязку.

Медики говорят: при первых же проявлениях болезни нужно остаться дома и избежать контактов с другими людьми, вызвать врача на дом. У более 90 процентов людей с гриппом А/Н1N1 болезнь протекает не тяжелее «обычного» сезонного гриппа. Однако развитие осложнений возможно не только у пациентов группы риска, но и у здоровых людей. Так что лучше быть повнимательнее и к своему самочувствию, и к проявлениям болезни у родных и детей.

Зона риска

У кого чаще развиваются осложнения после гриппа:

- дети до 5 лет;
- люди старше 65 лет;
- беременные женщины;

• больные хроническими заболеваниями:

- крови (в том числе с пониженным гемоглобином);
- легких (включая астму или хроническую обструктивную болезнь легких);
- диабет;
- ишемическая болезнь сердца;
- поражения печени и почек;
- неврологические расстройства;
- нейромышечные расстройства;
- ослабленный иммунитет.

Симптомы

Как отличить грипп от «банальной» простуды.

Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

- высокая температура*;
- кашель;
- боль в горле;
- насморк или заложенный нос;
- ломота в теле;
- головная боль;
- озноб;
- чувство усталости;
- иногда понос и рвота.

*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.

Внимание

Тревожные симптомы, при которых нужно немедленно вызывать «неотложку»

- 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.

ИРИНА ЮРЬЕВА,
«Российская газета»

> РЕКЛАМА

КВАРТИРЫ БИЗНЕС-КЛАССА

свободная планировка
большая площадь
экологичный район

от 38 950 руб/кв.м*

*ВОСПЛЬЗУЙТЕСЬ ОДНОЙ ИЗ АКЦИЙ:

1. При 100 % оплате – дизайн и планировка в подарок;
2. При 100 % оплате – машиноместо (крытая парковка) в подарок;
3. При 30 % оплате – рассрочка на 2 года под 0 %.

(Подробности – на сайте)

Живи Достойно!

ДОМ ГОТОВ

жилой комплекс „А-Элита“

ул. 50-летия Маршала, 51а. Тел: 40-94-94, 8-351-901-56-95 www.elitstroy.ru

Поздравляем!

Владимира Александровича ЖИВЦОВА с юбилеем!
Доброго вам здоровья, удачи во всех делах и отличного настроения.

Администрация, цехом и совет ветеранов ЛПЦ-10

Виктора Васильевича ТИМЧЕНКО,
участника Великой Отечественной войны, с 90-летием!
Желаем здоровья, счастья, благополучия и бодрого настроения.

Администрация, цехом и совет ветеранов локомотивного цеха

Тауфика Минзеевича БИКМУХАМЕТОВА, Владимира Александровича ЕРЕМКИНА, Владимира Александровича ДЕРЕШЕВА, Василия Ивановича КОРОЛЕВА, Александра Николаевича КОСТЫЛЕВА, Александру Алексеевну МИХАЙЛОВУ, Николая Алексеевича НИКИТИНА, Нину Федоровну САРАЕВУ, Григория Иосифовича ТЕНТЕЛОВА и Николая Леонтьевича УРЕНЕВА с юбилеем!
Желаем крепкого здоровья, успехов в делах, семейного благополучия, бодрого настроения.

Администрация, цехом и совет ветеранов локомотивного цеха

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

СКИДКИ РАССРОЧКА

5964 руб. 5521 руб.

скидка 30%

Откосы от 1000 руб.

ул. Ленинградская, 32 т. 28-89-20, 22-28-43
ул. Труда, 23 т. 30-84-66, 29-77-33

www.eco-stil.ru

от 230 р/м²

Срок изготовления 1 день

Россия Франция Германия

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ ДИЛЕРОВ

ПОТОЛКИ от 120 р. БАГЕТ от 35р.
ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЕ ТОЧЕЧНЫЕ СВЕТИЛЬНИКИ

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

www.eco-stil.ru

эксклюзивные люстры

точечные светильники из Чехии

> **Всех жителей Забайкальского края обязали ходить на работу в масках**