

Что следует знать и делать в течение сезона гриппа, если Ваш возраст 65 лет и старше

Грипп – это острая вирусная инфекция, легко передающаяся от человека к человеку, может вызывать тяжелые заболевания, приводящие к летальному исходу, особенно в группах населения повышенного риска (дети, пожилые, беременные, лица с рядом хронических заболеваний).

1. Ежегодно делать прививку против гриппа в осенний период года.

Люди в возрасте старше 65 лет подвержены значительному риску развития серьезных осложнений гриппа. Это связано с тем, что с возрастом развиваются хронические заболевания сердечно-сосудистой, бронхо-легочной, эндокринной и других систем, а иммунная защита человека с возрастом ослабевает. Лучший способ профилактики гриппа – прививка, людям в возрасте 65 лет и старше вакцинация против сезонного гриппа жизненно необходима.

2. Принимать стандартные профилактические меры - избегать контакта с людьми, больными гриппом и ОРВИ; при посещении мест массового скопления людей использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания (маски); прикрывать рот и нос салфеткой при кашле, чихании; часто мыть руки.

3. Немедленно обращаться за медицинской помощью при развитии симптомов гриппоподобного заболевания в целях своевременного начала адекватного лечения, не допускать самолечения. Симптомы гриппа чаще всего включают: лихорадку (в редких случаях грипп может протекать без подъема температуры тела), кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа (жжение в носовой полости в первые часы заболевания), боль в мышцах, головную боль (чаще за глазными яблоками), озноб, чувство усталости. У некоторых людей при гриппе А(Н1N1)2009 может быть также рвота и диарея. Появление таких симптомов как спутанность сознания, боли или чувство тяжести в груди или животе, присоединение одышки требуют вызова неотложной медицинской помощи.