

Форма информационного письма для беременных женщин и родильниц по профилактике и лечению ОРВИ, гриппа и пневмонии

Грипп - чрезвычайно контагиозное острое инфекционное заболевание, легко передающееся от человека к человеку и распространенное повсеместно. Каждый человек абсолютно восприимчив к вирусам гриппа. Источник инфекции - больной человек.

Беременные женщины и женщины в послеродовом периоде относятся к группе высокого риска по тяжелому течению гриппа и быстрому развитию осложнений (пневмонии, дыхательные нарушения, нарушения сознания, акушерские осложнения со стороны матери и плода).

Первые признаки гриппа

Заболевание начинается остро, часто сопровождается ознобом, а клинические симптомы развиваются очень быстро. Температура тела достигает 39°C-40°C уже в первые 24-36 часов. Появляется головная боль, преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея), может снижаться артериальное давление. Через несколько часов от начала болезни появляется сухой болезненный кашель и заложенность носа. Некоторые больные жалуются на боли в горле, затрудненное учащенное дыхание и конъюнктивит.

Для тяжелого гриппа характерны:

- высокая температура;
- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
- синюшность губ;
- примесь крови в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднение при мочеиспускании.

Что делать, чтобы не заболеть гриппом?

1. Основной мерой специфической профилактики является вакцинация.
2. В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом рекомендуются меры неспецифической профилактики:

- избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- носить одноразовую медицинскую маску (марлевую повязку) и менять ее каждые 4 часа;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их

дезинфицирующими салфетками для обработки рук;

- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);
- в случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием эффективных противовирусных препаратов с

Что делать в случае заболевания гриппом?

1. Оставайтесь дома и немедленно обращайтесь за медицинской помощью, так как лечение должно быть начато в первые часы заболевания:

- Вызовите дежурного врача поликлиники на дом, по телефону 2-38-77, 2-38-76, 5-57-51 (регистратура поликлиник)

- В случае, если Вы не можете самостоятельно обратиться к врачу поликлиники (температура выше 38 градусов, сильное головокружение, спутанность сознания), необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи на дом, со стационарного телефона по номеру **03**, с сотового телефона по номеру **103**, либо по единому телефону службы спасения **112**. Необходимо знать, что тяжелые формы гриппа у беременных и родивших женщин могут развиваться молниеносно (в течение 1 - 8 часов от начала первых признаков заболевания).

2. Строго следуйте предписаниям врача. Не занимайтесь самолечением! Помните, что Вы несете ответственность за себя и за своего ребенка.

3. Обязательно начните прием эффективных противовирусных препаратов, назначенных врачом, в первые 48 часов от начала болезни

4. Соблюдайте постельный режим, чаще пейте теплую воду, морс и некрепкий чай.

5. Строго соблюдайте следующие санитарно-гигиенические правила:

- наденьте защитную одноразовую маску и меняйте ее каждые 4 часа.
- ограничьте до минимума контакт с больными и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем. Часто проветривайте помещение, где находится больной.
- прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете и кашляете.
- сохраняйте чистоту: часто мойте руки с мылом, дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами;
- ухаживать за больным должен только 1 член семьи, строго соблюдающий санитарно-эпидемиологические правила.
- **Следует помнить, что своевременное обращение за медицинской помощью позволяет снизить риск осложнений и ведет к быстрому выздоровлению!**

Линия отреза бланка ознакомления

С информационным письмом для беременных женщин и родильниц по профилактике и лечению ОРВИ, гриппа и пневмонии ей ознакомлена (подпись).

Дата _____
