



***Помни: твоё здоровье
в твоих руках!***

Осторожно: грипп!

Грипп - острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом. Восприимчивость людей к гриппу высока.

Особенно тяжело болеют пожилые люди и маленькие дети, у которых снижен иммунитет.

Мир вирусов гриппа многообразен и чрезвычайно изменчив, что объясняет высокую частоту возникновения эпидемий среди населения и трудности создания эффективной вакцины. Эпидемии гриппа регистрируются каждый год в осенне-зимнее время. Грипп вызывает тяжелейшие, иногда смертельные осложнения (бронхит, пневмония, гайморит, поражение миокарда) и провоцирует обострение имеющихся хронических заболеваний (бронхиальная астма, болезни почек и другие).



Заражение происходит воздушно-капельным путем - при кашле, чихании больного, при разговоре с ним. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду больного.

Грипп всегда начинается внезапно с подъема температуры до 39°, головных болей и болей в пояснице. Затем присоединяются першение в горле, сухой кашель, сопровождающийся болью за грудиной, слабость. Выделений из носа, как правило, нет. Общая продолжительность лихорадочного периода составляет 4-5 дней.

С появлением первых признаков заболевания, больному необходимо обеспечить постельный режим и вызвать врача. Показано обильное теплое питье (дополнительно 1,5-2 литра в сутки) с малиной, клюквой, лимоном. Медикаментозное лечение - только по рекомендации врача.

По возможности больного помещают в отдельную комнату, обязательно надевают респираторную разовую маску, которую меняют через каждые 2-3 часа. После каждого общения с больным тщательно моют руки с мылом.

Не забывайте проветривать помещение и проводить влажную уборку не менее 2-х раз в день. Использованные разовые носовые платки помещайте в целлофановые мешки и выбрасывайте в мусорный бак. Тканевые носовые платки подвергайте кипячению в мыльном растворе с добавлением соли и проглаживайте горячим утюгом.

Профилактика

- закаляйтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, больше бывайте на свежем воздухе;

- соблюдайте принципы здорового питания. В осенне-зимний период увеличьте потребление продуктов, богатых витаминами С, А, Е (клюква, шиповник, цитрусовые). Полезен лук и чеснок.

- соблюдайте личную гигиену, чаще мойте руки, выделите больному индивидуальную посуду;

- сделайте прививку против гриппа в сентябре – декабре при отсутствии противопоказаний в поликлинике по месту жительства. Во время эпидемии гриппа воздержитесь от посещения мест массового пребывания людей.



**При появлении первых признаков заболевания обращайтесь к врачу!
Не занимайтесь самолечением!**