



ЗАЩИТИТЕСЬ от ГРИППА!

Грипп – это высоко контагиозная вирусная инфекция, которой может заболеть любой человек в любом возрасте. Многие столетия в мире регистрируются эпидемии и пандемии гриппа. Вирус гриппа сохраняет активность во внешней среде в течение 72 часов.

Единственным источником гриппа является больной человек! Человек, заразившийся гриппом, опасен для окружающих в течение первых 3-4 дней, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления.

Болезнь распространяется:

- **воздушно-капельным путем** - при разговоре, кашле, чихании;
- **контактно-бытовым путем:**
 - при **несоблюдении** заболевшим и окружающими **правил личной гигиены;**
 - при пользовании **общими предметами ухода**, не подвергающимися обработке и дезинфекции (полотенце, носовые платки, посуда и др.);
 - **через грязные руки** - при рукопожатии, через дверные ручки, др. предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

Как протекает грипп?

Инкубационный период – время от момента заражения до заболевания, составляет от 2 до 7 суток. Симптомы гриппа могут появиться через 1-5 дней после контакта с заболевшим. Отмечается головная боль, кашель, затрудненное дыхание, озноб, повышение температуры до 39-40гр. С, рвота, диарея, мышечные боли, боли в суставах.

Грипп смертельно опасен своими осложнениями: со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем: пневмония, бронхит, отит, синусит, ринит, трахеит миокардит, перикардит, менингит, энцефалит, невралгии.

Что делать, чтобы не заболеть гриппом?

Неспецифическая профилактика:

Важно соблюдать «респираторный этикет»:

- использовать при кашле и чихании носовой платок или одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;
- при отсутствии носового платка, простуженные лица должны чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони, т.к. прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;
- необходимо часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам;
- в закрытых помещениях, по возможности, избегать нахождения вблизи кашляющих и чихающих людей.

ОБЩИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:

- Ведите здоровый образ жизни. Регулярно занимайтесь физкультурой. Позаботьтесь о здоровом сне.
- Ограничьте посещение мероприятий с большим скоплением людей, сократите время пребывания в общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.
- Организуйте сбалансированное питание, введите в рацион достаточное количество белковой пищи, употребляйте блюда с добавлением чеснока и лука, витамины, особенно С, А и группы В.
- Пейте больше жидкости, в т.ч. соки, чай, минеральную воду.
- Делайте влажную уборку, увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь, чаще проветривайте помещения.
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Соблюдайте правила личной гигиены, регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Специфическая профилактика - вакцинация!