

Грипп и его профилактика.

Грипп – острое респираторное инфекционное заболевание. Возбудителем гриппа являются вирусы (А, В и С)

Пути передачи гриппа:

◆◆ воздушно – капельный.

Во время кашля, чихания, разговора больной гриппом разбрызгивает мельчайшие частицы слюны, слизи и мокроты, которые содержат большое количество вируса. При этом вирусные частицы по воздуху переносятся от больного человека к здоровому.

◆◆ контактный.

Грипп может передаваться через касание инфицированных вирусом предметов и поверхностей (столы, дверные ручки, тарелки, кружки и т.д.), где вирус может выживать в течение нескольких дней. При касании руками инфицированных предметов, а потом глаз,

носа или рта вирус может попасть в организм и вызвать заболевание.

Симптомы заболевания:

- ◆ **Жар**
- ◆ **Кашель**
- ◆ **Боль в горле**
- ◆ **Ломота в теле**
- ◆ **Головная боль**
- ◆ **Озноб и усталость**
- ◆ **Изредка – рвота и понос**

Основная опасность гриппа – это риск развития постгриппозных осложнений.

Основные осложнения:

- это обострение хронических заболеваний уже имеющихся у человека;
- сердечно – сосудистой системы (острая сердечная недостаточность, миокардиты и др.);
- центральной нервной системы (менингоэнцефалит и др.);
- дыхательной системы (пневмонии, бронхиты и др.).

Профилактика гриппа:

◆ **вакцинация.** Для вакцинации используют гриппозные вакцины, приготовленные из эпидемически актуальных штаммов вирусов гриппа А и В. Вакцинация должна проводиться за две недели до начала массовых заболеваний. Иммунитет после вакцинации сохраняется в течение 8 – 12 месяцев. В настоящее время вакцинация является самым эффективным способом профилактики сезонного и «пандемического гриппа».

◆ так же во время подъема заболеваемости важно:

- ◆ избегать прикосновений к своему рту, носу, глазам;
- ◆ регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или потенциально зараженным поверхностям);

- ◆ избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больны;
- ◆ по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей, по возможности — в общественных местах надевать индивидуальную маску или респиратор;
- ◆ вести здоровый образ жизни, в том числе достаточно спать, правильно питаться и сохранять физическую активность.

Если Вы заболели гриппом:

- ◆ оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу, вызовите врача на дом;
- ◆ отдыхайте и принимайте большое количество жидкости;
- ◆ если надумали бороться с высокой температурой — принимайте только парацетамол или ибупрофен, категорически нельзя аспирин;

- ◆ прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чихания, и утилизируйте использованные платки должным образом (сбор в отдельную емкость, сброс в мусорный контейнер);
- ◆ тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания;
- ◆ поменьше контактируйте со здоровыми членами семьи, при необходимости контакта — надевайте индивидуальную маску или респиратор.