ГРИПП – НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ УГРОЗА

Грипп – опасная и тяжелая инфекционная болезнь. Он представляет серьезную проблему как для каждого человека в отдельности, так и для общества в целом. Заболеть гриппом может любой человек в любом возрасте.

  КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ГРИППОМ

Грипп – это вирусная инфекция.  Вирусы гриппа легко распространяются от человека к человеку при кашле, чихании и близком контакте с больным человеком. Когда инфицированный человек кашляет или чихает, капли, содержащие вирусы, распространяются по воздуху и вдыхаются лицами, находящимися поблизости. Вирус может также передаваться через руки, инфицированные вирусом. В воздухе вирус гриппа сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства (способность к заражению) в течение нескольких часов, на поверхностях - до 4-х суток.

 КАКОВЫ ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ГРИППА

Обычно грипп начинается внезапно.  За считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Среди симптомов гриппа – жар, температура 38-40° С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, недомогание (плохое самочувствие), кашель (чаще сухой), насморк, заложенный нос, боль и першение в горле. Кашель может продолжаться 2 недели и более.

  ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

  При первых симптомах заболевания нужно остаться дома, чтобы не заразить окружающих и вовремя заняться лечением. Необходимо немедленно вызвать врача.  Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента. Для того, чтобы лечение было эффективным, необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме того, рекомендуется обильное питье – это может быть горячий чай, настои/отвары/, морсы на клюкве, бруснике, малине, черной смородине, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Ни в коем случае нельзя отправлять заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. Нельзя переносить грипп «на ногах». При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА:

- сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона;

- чаще бывайте на свежем воздухе;

- сократите время пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте;

- пользуйтесь маской в местах скопления людей (магазины, торговые центры, зрелищные учреждения, общественный транспорт и т.п.);

- избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают и кашляют;

- регулярно и тщательно мойте руки с мылом, особенно после возвращения с улицы или пользования общественным транспортом;

- прикрывайте рот и нос салфеткой/платком при кашле и чихании;

- промывайте полость носа, особенно после возращения с улицы;

- регулярно проветривайте помещения, в которых живете, учитесь или работаете;

- увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь;

- ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, киви, лимон и др.);

- добавляйте в блюда чеснок, лук;

- используйте по рекомендации врача препараты и средства, повышающие иммунитет;

- ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь, регулярно занимайтесь физкультурой, проводите закаливающие процедуры.

В случае появления, заболевших гриппом в семье, рабочем коллективе, образовательном учреждении – начинайте прием противовирусных препаратов с профилактической целью **(по согласованию с врачом, с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).** Изолируйте больного в отдельном помещении. Максимально ограничьте его контакты с беременными женщинами, детьми первого года жизни, пожилыми, лицами с хроническими заболеваниями.

**Соблюдайте правила профилактики и будьте здоровы!**

Из материала интернет сайта.