

## ОСТОРОЖНО ГРИПП!

Грипп - острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом. Мир вирусов гриппа многообразен и чрезвычайно изменчив, что объясняет высокую частоту возникновения эпидемии этого заболевания среди населения и трудности создания эффективной вакцины. Эпидемии гриппа регистрируются в осенне-зимнее время. Восприимчивость людей к гриппу высока.

Гриппозная инфекция опасна не только сама по себе: она вызывает, тяжелейшие, иногда смертельные, осложнения и провоцирует обострение имеющихся хронических заболеваний.

Источником инфекции при гриппе является больной человек. Заражение происходит воздушно-капельным и воздушно-пылевыми путями при разговоре, кашле, чихании больного.

Возможна передача вируса 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, слабостью. 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 1,52 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 обращения 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.

С целью профилактики заболевания:

1. В период подъема заболеваемости откажитесь от посещения массовых мероприятий, кинотеатров, театров, ночных клубов и пр.
2. Закаляйтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, больше бывайте на свежем воздухе.
3. Вводите в пищевой рацион продукты, богатые витаминами С, А, Е (клюква, шиповник, цитрусовые). Полезен лук и чеснок.
4. Используйте для защиты органов дыхания маски, особенно в окружении больного.
5. Соблюдайте личную гигиену, чаще мойте руки.
6. Сделайте прививку против гриппа в сентябре-декабре в поликлинике по месту жительства.