



ГРИПП

Грипп – распространённое острое инфекционное заболевание вирусной природы, самая тяжёлая из простудных инфекций. Заражение происходит воздушно – капельным путём. Источник инфекции – человек. При разговоре, чихании, кашле больной гриппом выделяет в воздух с мельчайшими капельками мокроты и слюны вирусы гриппа. Болезнь начинается внезапно: ребёнок становится вялым, отказывается от еды, плохо спит.

Симптомы

Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

- высокая температура*
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота



*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.

При гриппе резко снижается сопротивляемость организма другим болезням. Наиболее частым осложнением гриппа является воспаление лёгких и воспаление среднего уха.

Наибольшую опасность в распространении инфекции представляют больные, переносящие лёгкую форму гриппа. Обычно такие больные не придерживаются постельного режима, продолжают работать, посещать общественные места.

Профилактика:

- Массовая вакцинация против гриппа.
- Общегигиенические мероприятия, направленные на оздоровление быта (проветривание, влажная уборка помещений, обеззараживание воздуха...).
- Формирование здорового образа жизни, в том числе сбалансированное «здоровое» питание, физкультура, спорт и закаливание.
- Витаминотерапия.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- ❖ Озноб, головная боль;
- ❖ повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- ❖ боль и ломота в мышцах и суставах; общая слабость и «разбитость»;
- ❖ сухой кашель; слезотечение; выделения из носа.

При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Обязательно сообщите врачу о Ваших выездах за пределы Волгоградской области.

Как не заболеть гриппом

- ❖ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – **вакцинопрофилактика**;
- ❖ Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- ❖ Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.

