

Осторожно ГРИПП!

Грипп – острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом.

Восприимчивость людей к гриппу высока. Особенно тяжело болеют пожилые люди и маленькие дети, у которых снижен иммунитет.

Мир вирусов гриппа разнообразен и чрезвычайно изменчив, что объясняет высокую частоту возникновения эпидемий среди населения и трудности создания эффективной вакцины. Эпидемии гриппа регистрируются каждый год в осенне-зимний период.

Грипп вызывает тяжёлые осложнения – бронхит, гайморит, пневмонию, поражения миокарда и провоцирует обострение хронических заболеваний - бронхиальная астма, болезни почек и другие.

Заражение происходит воздушно-капельным путём - при кашле, чихании больного, при разговоре с ним. Возможна передача через предметы личной гигиены и посуду больного. Грипп всегда начинается внезапно с подъёма температуры до 39 градусов, головных болей и болей в пояснице. Затем появляется першение в горле, сухой кашель, слабость. Выделений из носа, как правило нет. Общая продолжительность лихорадки 4-5 дней. С появлением первых признаков заболевания больному необходим постельный режим и вызов врача. Показано обильное питьё (дополнительно 1,5 – 2 литра в сутки) с малиной, клюквой, лимоном. Медикаменты по назначению врача. Желательно больного поместить в отдельную комнату, надевать респираторную маску, которую меняют каждые 2 часа. После каждого посещения больного тщательно моют руки с мылом. Не забывайте проветривать помещение не реже 2-х раз в день. Используйте разовые носовые платки. Тканевые платки кипятите и проглаживайте горячим утюгом.

ПРОФИЛАКТИКА

Закаляйтесь, занимайтесь физкультурой, больше гуляйте на свежем воздухе. Соблюдайте принципы здорового питания. Увеличьте потребление продуктов, богатых витаминами С, А, Е. Полезен лук и чеснок. Соблюдайте личную гигиену, чаще мойте руки, для больного выделите отдельную посуду.

СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА ПРИ ОТСУТСТВИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ.

Во время эпидемии воздержитесь от посещения мест массового пребывания людей.

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!

НЕ ЗАНИМАЙТЕЙ САМОЛЕЧЕНИЕМ!