

Осторожно – ГРИПП!

Грипп - острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет повсеместное распространение, поражает все возрастные группы людей.



Вирус гриппа проникает в организм человека через верхние дыхательные пути, куда он попадает от больного человека при чихании, кашле, разговоре или плаче.

При чихании, например, вирусные частицы могут разлетаться на расстояние двух метров и сохраняться на поверхностях (предметов, игрушек и др.) до 12 дней.

Факторы риска при гриппе:

- ❖ Переохлаждение;
- ❖ Курение;
- ❖ Контакт с больными **гриппом** (на работе, дома);
- ❖ Эпидемия **гриппа** и других вирусов;
- ❖ Осенне-зимняя сезонность, неблагоприятные жилищные условия (скученность, антисанитария и т.д.);
- ❖ Воздействие неблагоприятных метеофакторов;
- ❖ Хронические заболевания сердца;
- ❖ Сахарный диабет и др.



Симптомы гриппа:

- ✓ жар
- ✓ температура 37,5–39 °С,
- ✓ головная боль,
- ✓ боль в мышцах, суставах,
- ✓ озноб,
- ✓ усталость,
- ✓ кашель, насморк или заложенный нос,
- ✓ боль и першение в горле.



Что делать, если вы заболели?

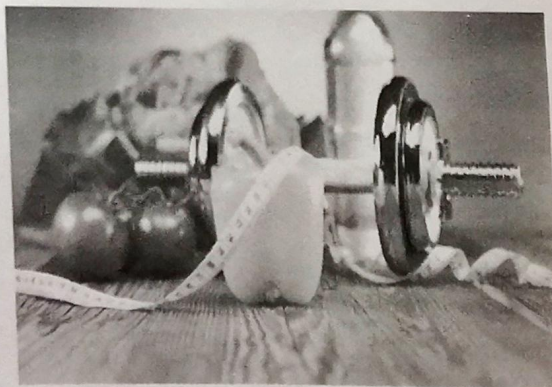
При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.



Профилактика делится на специфическую и неспецифическую.

Неспецифическая профилактика включает в себя:

1. Личную гигиену.
2. Промывание носа.
3. Надевание масок в общественных местах.
4. Тщательную уборку в помещении.
5. Избегание массового скопления людей.
6. Рациональное и сбалансированное питание, закаливание, здоровый образ жизни, занятия физической культурой и тд.



Основным методом специфической профилактики против

гриппа является активная иммунизация - вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирусы (его части), содержащиеся в вакцине, стимулируют организм к выработке антител (они начинают вырабатываться в среднем через две недели), которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование организма.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!