ОСТОРОЖНО ГРИПП!

 Грипп - острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом. Мир вирусов гриппа многообразен и чрезвычайно изменчив, что объясняет высокую частот 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 хроническихзаболеваний.

 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 посуд 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 питью (дополнительно 1,5- 2 литра в сутки) с малиной, клюквой, лимоном. Медикаментозное лечение - только по рекомендации врача.

 По возможности больного помещают в отдельную комнату, обязательно надевают 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 вмыльном 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, бо;п.ше 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.