

ОСТОРОЖНО - ГРИПП !!!

Что такое ГРИПП?

Это острое сезонное вирусное заболевание, вызываемое вирусами гриппа, поражающее клетки слизистой оболочке дыхательных путей - от носа до мельчайших бронхов. **Болезнь непредсказуема, опасна осложнениями, вплоть до летального исхода!**

Как проявляется ГРИПП?

- ✓ Резко повышается температура тела до 38-40 градусов;
- ✓ Появляется заложенность носа, озноб;
- ✓ Сильная головная боль, боль в глазах, мышцах;
- ✓ Сухой кашель, боль в горле, затрудняется дыхание;
- ✓ Может быть рвота, жидкий стул.

Как можно заразиться ГРИППом?

Источником инфекции является больной человек.

Заражение происходит во время общения с больным, который кашляет, чихает. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены (носовой платок), окружающую обстановку (ручки дверей, поручни в транспорте и т.д.).

**Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!
Сразу обратитесь к врачу!**

Специфическая профилактика:

ВАКЦИНАЦИЯ - проводится с 6-месячного возраста. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в 2 раза, а в случае заболевания у привитых грипп протекает в легкой форме и не приводит к развитию осложнений.

Вакцинацию нужно проводить ежегодно в **СЕНТЯБРЕ-НОЯБРЕ** до подъема заболеваемости ОРВИ, потому что для выработки иммунитета необходимо минимум 2 недели.



Неспецифическая профилактика:

- 1) Часто и тщательно мойте руки;
- 2) Избегайте контакта с кашляющими и чихающими людьми;
- 3) Чаще гуляйте;
- 4) Одевайтесь по погоде;
- 5) Ведите здоровый образ жизни;
- 6) Регулярно проветривайте помещения;
- 7) Включите в свой рацион продукты, богатые витамином С;
- 8) Закаливайтесь.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ ВОВРЕМЯ!

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ:

- Воздушно-капельный - от больного человека здоровому.
- Контактного-бытовой - через предметы личной гигиены и посуду больного.



Грипп отличается от других респираторных заболеваний быстрым распространением, особенно, если больной человек чихает и кашляет, не прикрывая рот и нос (маской, платком, ладонью, в локоть и др. любым способом).

Особенно опасен больной гриппом в закрытых пространствах, таких как вагон метро, общественный транспорт (автобус, трамвай, самолет и др.), а также в жилых, рабочих и учебных помещениях.

ОСЛОЖНЕНИЯ:

Бронхит, пневмония, гайморит, миокардит. Вирус гриппа может вызвать обострение имеющихся у человека хронических заболеваний.

ПРИЗНАКИ:

Начало всегда острое.

Больной обычно может назвать даже час начала своего заболевания.

- Резкий подъем температуры до 38-39 градусов.
- Ломота в суставах, пояснице, мышцах конечностей.
- Головная боль, слабость.
- Першение в горле, сухой кашель.
- Выделений из носа в первые дни болезни обычно нет.



ЛЕЧЕНИЕ



- Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом.
- Постельный режим, по возможности, в отдельном помещении.
- При отсутствии изоляции от здоровых больному необходимо использовать медицинскую маску, (менять каждые 2-3 часа).
- Обильное теплое питье витаминизированных напитков (некрепкий чай с малиной, лимоном, медом, напитки из клюквы, брусники, шиповника).
- Чаще проветривайте жилье и рабочие помещения, регулярно проводите их влажную уборку.
- Лекарственные препараты рекомендуются принимать только по назначению врача.

Профилактика гриппа

Вакцинация против гриппа вакцинами:

- «Гриппол-плюс»
- «Ваксигрипп»
- «Инфлювак»



Соблюдаем правила:

- ✓ Мытьё рук перед едой по возвращению домой
- ✓ Полноценное питание с достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов
- ✓ Соблюдение режима дня
- ✓ Достаточное пребывание на свежем воздухе
- ✓ Периодическое проветривание квартиры
- ✓ Употребление продуктов, богатых фитонцидами (лук, чеснок), меда, лимона
- ✓ Избегание контактов с больными ОРВИ и гриппом



Здоровье в порядке - спасибо зарядке

- Ежедневная утренняя гимнастика, водные процедуры
- Ежедневные подвижные игры на свежем воздухе
- Одежда по сезону и погоде
- Занятия спортом
- Купание в бассейне, а летом – в открытых водоёмах

