

ВСЁ О ГРИППЕ



ПОЧЕМУ ГРИПП КАЖДЫЙ ГОД РАЗНЫЙ?

Одна из особенностей гриппа – вируса – это способность через 30-35 лет образовывать новый вид под воздействием экологии и бесконтрольного использования лекарств. Против новых видов у большинства населения иммунитет отсутствует.

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ГРИППОМ?

Вирус гриппа очень легко передается. Наиболее распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный. При этом вирусные частицы по воздуху переносятся от зараженного человека к здоровому во время кашля или чихания. Также встречаются другие пути передачи – например, заражение через носовой платок или одежду. Во время кашля, чихания, разговора больной гриппом разбрызгивает мельчайшие частицы слюны, слизи и мокроты, которые содержат большое количество вирусов гриппа. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с радиусом 2-3 метра. Размножение вирусов протекает с исключительно высокой скоростью. При попадании в верхние дыхательные пути одной вирусной частицы уже к концу первых суток человек заболевает.

СИМПТОМЫ ГРИППА:

- повышение температуры тела до 39⁰С
- обильное потоотделение
- слабость
- светобоязнь
- суставные и мышечные боли
- головная боль
- боль в горле
- сухой (в ряде случаев - влажный) болезненный кашель
- насморк

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?

Основная опасность гриппа – это риск развития постгриппозных осложнений:

- пневмония
- ринит, синусит, бронхит, отит
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы
- обострения хронических заболеваний

ПРОФИЛАКТИКА

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), блюда с добавлением чеснока и лука.
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

Оставайтесь дома, соблюдайте постельный режим

Не занимайтесь самолечением!

Обращайтесь за медицинской помощью
(вызывайте врача, скорую помощь)