



Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий.

Профилактика гриппа

Традиционным способом предупреждения заболевания гриппом, рекомендованным Центрами по контролю и профилактике заболеваний США и Всемирной организацией здравоохранения является **вакцинация**.

Существуют категории людей, которым вакцинацию нужно провести в первую очередь:

- Людям старше 60 лет;
- Больным хроническими соматическими (не психическими) заболеваниями;
- Часто болеющим ОРЗ;
- Детям дошкольного возраста, школьникам и студентам;
- Сотрудникам медицинских учреждений, работникам сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений.

ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ



ПРИКРЫВАЙ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕШЬ ИЛИ ЧИХАЕШЬ

НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ



РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ



ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА 1 МЕТР

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, ОСТАВАЙСЯ ДОМА. НЕ ХОДИ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА



ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ

НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ



Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей.

Заболевание гриппом сопровождается высокая смертность, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. Несмотря на то, что грипп – известное заболевание, ежегодно от него умирают 3-5 тысяч человек в мире.

Заражение гриппом происходит воздушно-капельным путем. Возможно также заражение через предметы обихода.

В течение 1-2 дней вирус не вызывает никаких признаков заболевания, затем появляются сухой кашель, ломота в суставах, боли в горле, повышение температуры тела, а иногда – озноб, мышечные боли и общая слабость, которые обычно проходят по истечении 7-10 дней.

При значительном ослаблении организма, а также несоблюдении предписанного режима грипп может осложниться бактериальной инфекцией, вызывающей воспаление легких. У маленьких детей и пожилых людей присоединение вторичной инфекции может привести к смертельному исходу. Другие возможные осложнения – поражения сердечно-сосудистой системы, среднего уха, ревматизм.



Следует знать, что:

- больному гриппом рекомендуется постельный режим, в течение всего лихорадочного периода назначается полноценная диета, включающая молочнокислые продукты, фруктовые и овощные соки;
- с целью дезинтоксикации назначают обильное теплое питье 1500-2000 мл в сутки (чай, соки, отвар шиповника, отвар липового цвета, молоко);
- после выздоровления рекомендуется щадящий режим, без физкультуры и поднятия тяжестей: две недели после гриппа держится синдром астении. Полезен курс поливитаминов с микроэлементами
- наиболее эффективным методом профилактики является вакцинация, проведенная в сентябре-ноябре, так как стойкий иммунитет после прививки появляется не раньше чем через три недели;
- в качестве неспецифической профилактики рекомендуется принимать витамины А,С, группы В в возрастных дозировках, а также препараты, повышающие иммунитет;
- в период эпидемии полезно мазать нос оксолиновой мазью, это мешает вирусу проникнуть в организм.