

# ВСЕ 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 39<sup>0</sup>С
- ✓ 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)

