

Чтобы не заболеть гриппом

Грипп - это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус, передающийся от больного человека к здоровому.

Передача вирусов может осуществляться через руки и окружающие предметы (ручки дверей, предметы, с которыми соприкасается человек, мышка компьютера и пр.); через непосредственный контакт при разговоре, кашле, чихании. Восприимчивость к инфекции очень высокая - в закрытом помещении вирус распространяется на расстояние до семи метров.

Характерна сезонность заболевания с пиком в осенне-зимний период.

Грипп опасен для всех людей, независимо от возраста и состояния здоровья, возможными осложнениями - пневмонии, миокардиты, менингиты, бронхиты, отиты и др., которые могут привести к смерти. При гриппе обостряются и имеющиеся хронические заболевания.

• **Грипп начинается внезапно.** Возбудители гриппа - вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

• **Симптомы гриппа** - жар, температура 37,5-39°C, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Чтобы не заболеть гриппом, специалисты Роспотребнадзора рекомендуют уменьшить число контактов с больными людьми; ограничить пользование городским общественным транспортом; исключить в период подъема заболеваемости хождение в гости, кино, театры; отказаться от рукопожатий; часто мыть руки с мылом; больше находиться на свежем воздухе; организовать сбалансированное питание.



www.aqualor.ru

ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ «РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ»

- использовать при кашле и чихании носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;
- при отсутствии носового платка простуженные лица должны чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони (прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода);
- необходимо часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам;
- в закрытых помещениях, по возможности, избегать нахождения вблизи кашляющих и чихающих людей.

Вакцинация - самое главное и эффективное средство профилактики гриппа! Наилучший период для вакцинации против гриппа - с сентября по ноябрь.

Защитите себя от гриппа: своевременно сделайте прививку!

Отдел медицинской профилактики ЦРБ.