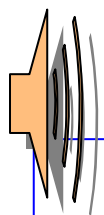


Ежегодно в мире заболевает более 15% населения Земли. ОРВИ и гриппу принадлежит первое место по частоте и количеству случаев.

- Экономические потери от лечения гриппа и его осложнений составляют более 20 млрд. долларов.
- Грипп и ОРВИ затрагивают все системы и органы организма, постепенно подрывая сердечно-сосудистую систему, иммунитет, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни.
- Эпидемии гриппа сопровождаются смертельными случаями, особенно страдают дети и люди старшей возрастной группы.
- Эпидемии и пандемии гриппа возникают ежегодно, так как постоянная мутация вируса-возбудителя приводит к появлению новых подтипов вируса.



Инкубационный период 12- 48 часов. Заболевание начинается остро с общей интоксикации (подъема температуры, резкой слабости, озноба), боли в глазах, суставах и мышцах, головной боли, слезотечения и поражения верхних дыхательных путей (саднение в ротоглотке, насморк, лающий кашель).



**Соблюдайте постельный режим!**

**ГРИПП ОПАСЕН СВОИМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ!**

Возможны пневмонии, фронтиты, гаймориты, отиты, бронхиты, токсические поражения миокарда. Тяжелые формы с

энцефалопатией и отеком легких могут представлять угрозу для жизни.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Если в доме больной гриппом или ОРВИ, предусмотрите:**

- влажную ежедневную уборку и проветривание помещений, так как вирус передается воздушно- капельным путем
- изоляция больного ширмой или в отдельной комнате
- ношение масок всеми членами семьи
- ограничение контактов с окружающими людьми и посещения детских учреждений детьми со свежими катаральными симптомами
- наблюдение за состоянием всех членов семьи с измерением температуры тела
- ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ и гриппа**
- вакцинация.** Иммунитет после прививки сохраняется в течение 6-12 месяцев
- игнорирование** мест массового скопления людей
- закаливание организма** (воздушные ванны, прогулки, контрастный душ и обливания ног, занятия физкультурой на воздухе, подвижные игры, ультрафиолетовое облучение)
- рациональное питание и витаминизация** организма. Способствуют повышению иммунитета витамины А,Е, С и группы В, белковое питание
- укрепление иммунитета**, прием адаптогенов растительного происхождения (настойки и экстракты аралии, женьшеня, элеутерококка, радиолы розовой), чеснока
- смазывание носовых ходов оксолиновой мазью** перед выходом из дома, частое мытье рук - **лекарственная профилактика** по согласованию с лечащим врачом.