

ГРИПП - ЗАЩИТИ СЕБЯ И ДРУГИХ



Грипп – острая респираторная вирусная инфекция, поражает все возрастные группы людей.

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ?

Основным путем распространения вируса гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Инфекция легко передается через грязные руки.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГРИПП?

Болезнь начинается внезапно: повышение температуры до 38-40°C, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

- ✓ рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы;
- ✓ регулярно и тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания; спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны;
- ✓ избегайте прикосновений руками к своему носу и рту, инфекция распространяется именно таким путем;
- ✓ прикрывайте рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле, после использования выбрасывать платок в мусорную корзину;
- ✓ используйте индивидуальные или одноразовые полотенца;
- ✓ старайтесь избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1м);
- ✓ регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку;
- ✓ избегайте как переохлаждений, так и перегреваний;
- ✓ во время эпидемии гриппа не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости;
- ✓ при заболевании гриппом, оставайтесь дома, вызывайте врача. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи, носите медицинскую маску, соблюдайте правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию;
- ✓ самое эффективное средство в профилактике гриппа – **ВАКЦИНАЦИЯ.**

ПОМНИТЕ, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий!