

## **Осторожно – грипп!**

Грипп – острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем при чихании, кашле, разговоре; заражение возможно через посуду и одежду заболевшего. Восприимчивость к гриппу 100%. Для гриппа характерно острое начало, высокая температура, озноб, слабость, головная боль, боли в мышцах и суставах, затем часто могут появиться слезотечение, першение в горле, кашель, насморк.

### **ПОМНИТЕ!**

Во время заболевания гриппом обостряются многие хронические заболевания. В зоне риска находятся дети до 3-х лет, беременные, а также люди, страдающие пороками сердца, сахарным диабетом, бронхиальной астмой, гипертонической болезнью, любыми хроническими воспалительными заболеваниями.

**ПОЭТОМУ** крайне важно во время болезни получить своевременную медицинскую помощь. При повторном резком ухудшении самочувствия следует безотлагательно снова обратиться к врачу.

### Советы заболевшим:

Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их. Старайтесь больше принимать жидкости (морсы, витаминизированное питьё).

Люди, заражённые гриппом, опасны для окружающих в течение 7-10 дней, (по крайней мере, 24 часа после исчезновения высокой температуры).

### Советы по профилактике гриппа:

1. Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания, а не ладонями рук. После использованную салфетку выбрасывайте в мусор, руки мойте.
2. Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихнули или кашляли
3. Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук.
4. Избегайте близкого контакта с больными людьми.
5. Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.
6. Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.
7. При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

### **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Не принимайте самостоятельно антибиотики – они не действуют на вирус!

### Чем опасен грипп?

В первую очередь своими осложнениями в виде бронхита, пневмонии, синусита, гайморита, о.пиелонефрита, менингита и менингоэнцефалита, в отдельных случаях грипп может провоцировать психозы. Дети раннего возраста очень восприимчивы к гриппу, т.к. их иммунная система ещё слаба, в результате заболевание у них протекает тяжелее, а вероятность развития вторичных инфекций значительно выше, чем у взрослого человека. Наиболее эффективной мерой, обеспечивающей профилактику гриппа - является вакцинация.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**