

ОСТОРОЖНО, ГРИПП!!!



*У меня печальный вид —
Голова моя болит,
Я чихаю, я охрип.
Что такое?
Это — грипп!*

ГРИПП

— это сезонное (осенне - зимнее) инфекционное заболевание дыхательных путей, которое передается воздушно-капельным путем через частицы слюны, мокроты, слизи, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Также вирус попадает на поверхность различных предметов, соприкасаясь с которыми, человек «цепляет» грипп на кожу и заражает себя, когда трет свои глаза, нос, касается рта.

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?

Грипп опасен своими осложнениями: пневмония, бронхит, синусит, отит, ринит, трахеит, миокардит, перикардит, менингит, менинго - энцефалит.

ВОЗБУДИТЕЛЬ:

РНК-содержащий вирус из семейства ортомиксовирусов (3 типа: А, В и С)

ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД:

от нескольких часов до 1-2 дней.

ИСТОЧНИК ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- человек, больной гриппом;
- животные (птичий и свиной грипп).

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ:

- воздушно - капельный (от больного человека к здоровому через воздух)
- контактно-бытовой (через предметы личной гигиены и посуду больного)

СИМПТОМЫ:

- повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость.

КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ ГРИППОМ?

Нужно сделать прививку, так как **ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА** является самым эффективным методом профилактики.

КОМУ НЕОБХОДИМА ВАКЦИНАЦИЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ:

- детям;
- лицам, страдающим хроническими заболеваниями;
- людям преклонного возраста;
- работникам образовательных и медицинских учреждений.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ:

1. смазывайте слизистую носа противовирусными мазями (оксолиновой);
2. носите маски (1 маска - не более 3 часов);
3. чаще проветривайте помещения, в которых вы находитесь;
4. чаще и тщательно мойте руки;
5. употребляйте продукты, богатые витаминами, а особенно витамином С (шиповник, чёрная смородина, лимон и др.);
6. ограничьте посещения массовых мероприятий;
7. закаляйтесь.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ:

ОБЯЗАТЕЛЬНО обратитесь к врачу и примите меры:

- соблюдать постельный режим;
- помещение где находится больной, должно регулярно проветриваться и подвергаться влажной уборке;
- обильное витаминизированное питьё в виде горячего чая, клюквенного морса и тд.
- Жаропонижающие средства (при температуре тела 38 и выше);
- поливитамины.

Будьте здоровы!





Используйте маски и одноразовые носовые платки



Изолируйте больного



Выделите посуду больному



Часто проветривайте комнату



Ежедневно проводите влажную уборку



Ограничьте посещения массовых мероприятий



Грипп опасен осложнениями. Строго выполняйте назначения врача



Своевременно вакцинируйтесь, беременные – с 14-ой недели



Регулярно мойте руки



Закаляйтесь! Предупреждайте заболевания!