

Осторожно, грипп!

Грипп – острое вирусное заболевание, протекающее с преимущественным поражением дыхательных путей.

Источником возбудителей инфекции является больной человек, особенно **в первые пять дней** болезни. Заражение происходит воздушно-капельным путем при вдыхании воздуха, содержащего вирусы гриппа. Выделение вируса от больного человека в окружающую среду происходит при кашле, разговоре, чихании, дыхании. Грипп может распространяться через загрязнённые руки или предметы, обсеменённые вирусом гриппа.

Заболевание гриппом начинается внезапно. У больных поднимается температура, появляется чувство разбитости, общая слабость, головная боль, ломота во всём теле. Могут быть боли в глазах, мышцах.

Грипп может протекать в лёгкой форме, но он не менее опасен для окружающих, т.к. больной, оставаясь на ногах, продолжает общаться с окружающими.

Особенно тяжело грипп протекает у детей и пожилых людей.

Грипп можно предупредить!

- Больные не должны **посещать общественных мест**, в том числе поликлинику.
- Обслуживание больных проводится **на дому по вызову врача** по телефону.
- Больной должен быть уложен в постель, **изолирован от окружающих.**
- Необходимо соблюдать **режим**, предложенный врачом.
- Ухаживающие за больным лица должны носить **маску**, состоящую из 4-х слоёв марли; маску необходимо ежедневно стирать и проглаживать горячим утюгом.
- Чтобы не заразиться, нужно **избегать общения с больным**, ежедневно проводить **влажную уборку** помещений, как можно чаще их **проветривать.**
- В период подъёма заболеваемости рекомендуется **частое мытьё рук** водой с мылом или дезинфицирующими средствами, особенно после кашля или чихания. В этот период рекомендуется пользоваться бумажными полотенцами.
- Чтобы не заболеть гриппом, необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе, своевременно **прививаться.**
- В период подъёма заболеваемости необходимо **избегать посещения общественных мест**, встреч с больным. Необходимо пользоваться противовирусными препаратами (**мазь «Виферон», оксолиновая мазь**), принимать витамины, а также использовать народные средства (чеснок, лук, лимон, клюкву, бруснику, отвар шиповника).



**ГРИПП – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ,
НО ЕГО МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ!**