

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!

