

ОСТОРОЖНО - ГРИПП !!!

Что такое ГРИПП?

Это острое сезонное вирусное заболевание, вызываемое вирусами гриппа, поражающее клетки слизистой оболочки дыхательных путей - от носа до мельчайших бронхов. **Болезнь непредсказуема, опасна осложнениями, вплоть до летального исхода!**

Как проявляется ГРИПП?

- ✓ Резко повышается t тела до 38-40 градусов;
- ✓ Появляется заложенность носа, озноб;
- ✓ Сильная головная боль, боль в глазах, мышцах;
- ✓ Сухой кашель, боль в горле, затрудняется дыхание;
- ✓ Может быть рвота, жидкий стул.

Как можно заразиться ГРИППом?

Источником инфекции является **больной человек**.

Заражение происходит во время общения с больным, который **кашляет, чихает**. Возможна передача вирусов через предметы **личной гигиены (носовой платок), окружающей обстановки (ручки дверей, поручни в транспорте и т.д.)**.

**Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!
Сразу обратитесь к врачу!**

Специфическая профилактика:

ВАКЦИНАЦИЯ - проводится с 6-месячного возраста. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в 2 раза, а в случае заболевания у привитых грипп протекает в легкой форме и не приводит к развитию осложнений.

Вакцинацию нужно проводить ежегодно в СЕНТЯБРЕ-НОЯБРЕ до подъема заболеваемости ОРВИ, потому что для выработки иммунитета необходимо минимум 2 недели.



Неспецифическая профилактика:

- 1) Часто и тщательно мойте руки;
- 2) Избегайте контакта с кашляющими и чихающими людьми;
- 3) Чаще гуляйте;
- 4) Одевайтесь по погоде;
- 5) Ведите здоровый образ жизни;
- 6) Регулярно проветривайте помещения;
- 7) Включите в свой рацион продукты, богатые витамином С;
- 8) Закаливайтесь.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ ВОВРЕМЯ!