

# Грипп

Грипп – инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа, входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Грипп особенно распространен в холодные месяцы.

Для гриппа характерно острое начало. Обычно болезнь начинается с озноба и повышения температуры тела до 39-40<sup>0</sup>, сильной головной боли. Затем развивается общая слабость, ломота во всем теле, боли в мышцах ног, часто появляется насморк, першение в горле, кашель, царапающие боли за грудиной. При правильном лечении такое состояние длится недолго – 5-6 дней и наступает выздоровление.

При несвоевременно начатом лечении грипп вызывает ряд осложнений: воспаление бронхов, легких, придаточных пазух носа, среднего уха, воспаление оболочек головного мозга и др..

Особенно опасен грипп для детей первых лет жизни и лиц , пожилого возраста. **При первых признаках гриппа следует обратиться к врачу (лучше вызвать врача на дом) и ни в коем случае не заниматься самолечением.**

Больной гриппом может заразить в день 10-20 человек. Ведь вирус гриппа передается очень легко от больного человека здоровому через воздух при разговоре, дыхании, кашле вместе с мельчайшими капельками слюны, а также через предметы обихода, зараженные выделениями больного.

Вирус гриппа живет в воздушной среде несколько недель, а в пыли до 5 недель.

## **Профилактика.**

- Повышать защитные силы организма.
- Заниматься физкультурой, регулярно пребывать на свежем воздухе.
- Систематически проветривать помещения.
- Регулярно проводить влажную уборку .
- Ежедневно употреблять в пищу продукты, богатые витаминами, а также лук, чеснок, фрукты.
- Избегать контактов с больным гриппом.
- Не допускать пребывания на сквозняке и переохлаждения тела.

Если у вас дома больной гриппом, ему выделяют отдельную комнату, а также индивидуальные предметы ухода – посуду, полотенце. При уходе за больным закрывать нос и рот четырехслойной марлевой повязкой.

При эпидемии гриппа максимально ограничивают посещение зрелищных и других массовых мероприятий, особенно для детей.

Своевременное начатое правильное лечение и строгий постельный режим ускоряют выздоровление и предупреждают осложнения.

**Категорически запрещается самолечение, недопустимо без назначения врача принимать медикаментозные препараты для снижения температуры тела, антибиотики.**

***Выполнение всех мер, предупреждающих распространение и развитие заболевания – лучшее средство в борьбе с гриппом!***