



# ГРИПП

## **Что это такое?**

Острое вирусное заболевание.

## **Как можно заразиться?**

Заражение происходит от больного человека к здоровому при кашле, чихании, т.е. воздушно-капельным путем, а также при пользовании общей посудой, игрушками и т.д.

## **Как проявляется?**

Острое начало, повышение температуры до 38 градусов и выше, боли в мышцах, глазных яблоках, суставах, головная боль и др.

## **Что делать?**

- Вызвать на дом врача.
- Соблюдать строгий постельный режим, т.к. грипп опасен своими осложнениями, особенно для маленьких детей и лиц пожилого возраста.
- Полоскать горло травяными настоями эвкалипта, ромашки, календулы.
- Пить морсы из черной смородины, клюквы, брусники, чай с медом, лимоном.
- Питаться легкоусвояемыми продуктами (молочно-растительной пищей, фруктами яблоками, апельсинами, киви и др.)
- Строго выполнять назначение врача.

## **Как защитить членов семьи и других окружающих?**

- Выделить больному отдельную посуду, полотенце, носовые платки.
- Промывать посуду после приема пищи дезинфекционно-моющими средствами, обдавать кипятком.
- Изолировать больного в отдельную комнату.
- Как можно чаще проветривать комнату, делать влажную уборку.
- Надевать маску.

## **Как предотвратить грипп?**

Самый эффективный способ защиты от гриппа – это профилактическая прививка. Лучше всего прививаться в ноябре-декабре, т.е. перед началом подъема заболеваемости.

В прививочных кабинетах поликлиник в этот период имеются вакцины как отечественного, так и импортного производства.

Медицинский работник прививочного кабинета оценит состояние вашего здоровья и посоветует, какой вакциной лучше привиться. Иммунитет после прививки непродолжительный, поэтому прививаться необходимо ежегодно.

**Позаботьтесь о своем здоровье и здоровье своих близких!**