

**ГРИПП** - одно из самых распространенных инфекционных заболеваний, способное приводить к массовым вспышкам и даже эпидемиям почти ежегодно.

### **КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ?**

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей (носа, глотки, гортани или трахеи), вирус внедряется в их клетки и начинает активно размножаться, проникает в кровь и вызывает интоксикацию.

### **КТО ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ ИНФЕКЦИИ?**

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным, при попадании вируса на слизистую глаза. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду, загрязненными слизистыми выделениями больного человека.

### **КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГРИПП?**

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины. Грипп опасен серьезными осложнениями (ринит, синусит, бронхит, отит, пневмония) и обострением хронических заболеваний, такими как астма, диабет, сердечные заболевания.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?**

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Только врач может подтвердить случай заболевания гриппом. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Категорически запрещено заниматься самолечением. Следует помнить, что своевременное обращение за медицинской помощью позволяет снизить риск осложнений и ведет к быстрому выздоровлению!

### **КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?**

Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относится: занятия физической культурой, закаливание и правильное питание, своевременный отдых, регулярное проветривание помещений.

Избегайте тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами.

Регулярно и тщательно мойте руки с мылом или протирайте их спиртосодержащим средством для обработки рук. Во время эпидемии гриппа пользуйтесь маской и по возможности, сократите время пребывания в местах скопления людей.



### **САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА - ВАКЦИНАЦИЯ**

Она проводится ежегодно осенью, до начала эпидемии. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность и предотвращает осложнения. В настоящее время при отсутствии вакцинации возможно проведение специфической профилактики, которую должен назначить врач.

