

## ИНФОРМАЦИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА

Грипп - это острая вирусная инфекционная, передающаяся воздушно-капельным путем, протекающая с симптомами: температуры (до 38 °С - 40 °С), кашлем или першением в горле, ознобом, болями в мышцах, головной болью, болью в глазных яблоках, насморком, болью за грудиной. Инкубационный период 1-7 дней. Источник инфекции – больной человек.

Грипп чрезвычайно опасен с клинической точки зрения развитием тяжелых осложнений, самое частое из которых – пневмония, самое опасное – респираторный дистресс-синдром (летальность 40% при самом хорошем лечении). Грипп имеет отдаленные последствия: перенесенный матерью во время беременности грипп, увеличивает риск биполярных расстройств у ребенка в 4 раза, аутизма – в 2 раза (при длительной лихорадке – в 3 раза). У подростков и молодых взрослых очень частыми осложнениями после гриппа являются синдром постеврусной усталости и депрессивный синдром.

### **Что делать, если вы заболели?**

- При первых симптомах необходимо остаться дома и вызвать врача на дом.
- Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача.
- **Не занимайтесь самолечением!** Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.
- Наденьте защитную одноразовую или марлевую маску, меняя ее каждые 3-4 часа.
- Ограничьте до минимума контакт с близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем.
- Часто проветривайте помещение, дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Ухаживать за больным должен только 1 член семьи, соблюдающий противоэпидемические правила.

### **Меры профилактики гриппа:**

- Самой лучшей мерой профилактики заболевания гриппом является вакцинация. С прививкой вы получаете частицу вируса, к которому ваш организм вырабатывает антитела и какое-то время — от полугода до года — грипп ему не страшен. Однако, делать прививку нужно не в разгар эпидемии, а осенью, чтобы успел сформироваться иммунитет к болезни.
- Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).
- Избегайте контакта с лицами, имеющими признаки заболевания.
- Регулярно и тщательно мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими салфетками для обработки рук.
- Проветривайте помещения и проводите их влажную уборку.
- В период эпидемии гриппа сократите время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте.

- Носите одноразовую или марлевую повязку, меняя ее каждые 3-4 часа.
- В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включайте продукты с высоким содержанием витамина С, таких как квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды - чеснок и лук.