

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ.

Грипп – это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути.

Заболевание гриппом у человека могут вызвать вирусы 3-х типов – А, В и С.

Вирус типа А поражает как человека, так и некоторых животных (свиньи, лошади, тюлени), а также птиц (куры, утки, индюки). Особенностью вируса типа А является изменчивость, в результате чего появляются новые варианты вируса.

Вирусы типов В и С циркулируют только человеческой популяции (чаще вызывая заболевания у детей).

Предполагается одновременно циркуляция сезонного гриппа А (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>), А (H<sub>3</sub>N<sub>2</sub>), В и нового вируса А /H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>/09.

## КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ.

- Самый распространенный воздушно-капельный от больного человека.
- Во внешней среде вирусы гриппа «выживают» до 8 часов.
- Можно заболеть, даже прикоснувшись к предмету, на котором находятся частицы вируса, а потом к собственному носу или рту.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАРАЗИЛИСЬ ГРИППОМ.

- Сообщите по месту работы (учебы) о случае заболевания. Остаться дома /помните, вы способны заразить других!/ и соблюдать постельный режим, чтобы избежать осложнений;
- Соблюдайте правила личной гигиены. Использованные салфетки выбрасывайте. Пользуйтесь индивидуальной посудой и полотенцем;
- Пейте как можно больше жидкости: чай с лимоном, отвар шиповника, компоты, морсы или просто воду;
- Температуру до 38<sup>0</sup>С не спешите сбивать – это показатель того, что в организме активно вырабатываются защитные клетки против вируса.
- При более высокой температуре примите жаропонижающие препараты на основе парацетамола. **Аспирин** принимать не стоит, особенно детям;
- Самолечение при гриппе не допустимо. Грипп развивается стремительно, осложнения происходят очень быстро. Иногда 12-24 часа без терапии могут оказаться роковыми.

## КТО ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА.

ВЫСОКОГО РИСКА ЗАРАЖЕНИЯ:

- Медицинский персонал;
- Работники транспорта;
- Работники сферы обслуживания;
- Служащие учебных заведений;
- Школьники;

РИСК ПО ВОЗМОЖНЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ:

- Имеющие хронические соматические заболевания;
- Люди преклонного возраста и беременные женщины;
- Часто болеющие ОРЗ;
- Дети дошкольного возраста.

## ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ГРИПП ОТ ОРЗ.

СИМПТОМЫ	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Развивается постепенно, и поэтому трудно определить день начала болезни.	Начинается резко. Очень быстро развивается и требует немедленного лечения.
Температура	Повышение происходит постепенно и не доходит до критических отметок.	Высокая температура - характерный симптом гриппа. Она поднимается за 2-3 часа до 39 <sup>0</sup> С-40 <sup>0</sup> С. Плохо сбивается.
Насморк	Сильный насморк – один из самых явных признаков ОРВИ.	Обычно не наблюдается. Чаще нос заложен.
Боль в горле, кашель	Присутствует на протяжении всей болезни.	Боль в горле появляется через 2-3 дня и сопровождается сильным кашлем.
Чихание	Часто, можно сказать постоянно.	Бывает крайне редко.
Интоксикация	Симптому практически отсутствуют, либо имеют легкую форму.	Головная боль, светобоязнь, озноб и сильное потоотделение. Ощущение ломоты в мышцах и суставах.
Слабость	Возможно небольшая слабость. После выздоровления силы быстро восстанавливаются.	Повышенная утомляемость, слабость, головная боль, бессонница.
Последствия	Как правило, без последствий.	Вызывает тяжелейшие осложнения (пневмонии, поражение миокарда, обострение хр. заболеваний), которые могут привести к смертельному исходу.

## ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ.

- Лучшей защиты от гриппа, чем вакцинация, еще не придумали. Прививки проводятся осенью или за месяц до предполагаемой эпидемии гриппа;
- Носить маску (меняя каждые 2-3 часа), часто мыть руки или использовать влажные салфетки, проветривать помещение и избегать мест большого скопления людей;
- Применять противовирусные препараты а качестве профилактики;
- Не лишним будет использовать средства народной медицины: употреблять чеснок, цитрусовые, отвары черной смородины, шиповника, клюквы, рябины, брусники;
- При повышении температуры обращайтесь за медицинской помощью, а не занимайтесь самолечением.