

Грипп – это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. По своей социальной значимости грипп находится на первом месте среди всех болезней человека.

Как узнать, что у Вас грипп?

Симптомы сезонного гриппа включают:

- повышенную температуру,
- головную боль,
- мышечные боли,
- боль в горле
- насморк.

Но только Ваш врач может подтвердить случай заболевания гриппом.

Средне - тяжелые и тяжелые формы гриппа могут являться причиной серьезных осложнений – пневмоний, абсцессов легких, миокардитов, энцефалитов, менингитов, поражений печени и др. При тяжелой форме гриппа и осложнениях возможны случаи летального исхода.

Следует ли Вам принимать противовирусные препараты?

Нет. Необходимо принимать противовирусные препараты, только если это рекомендовано вашим врачом.

Самостоятельно людям не следует приобретать препараты для предупреждения или лечение гриппа без предписания врача, а также следует принимать меры предосторожности при покупке противовирусных препаратов через сеть Интернет.

Что делать, если Вы думаете, что у Вас грипп?

Если вы чувствуете недомогание, у Вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

- ✚ Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления народа.
- ✚ Отдыхайте и пейте много жидкости.
- ✚ При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук.
- ✚ Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту.
- ✚ Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно.
- ✚ Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми.

Правила профилактики

Наиболее эффективным средством профилактики гриппа является:

- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет, а вакцинация за 2-3 недели до эпидемии.
- В период эпидемии сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Делайте влажную уборку, увлажняйте воздух.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.). Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом)
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Скажем гриппу – НЕТ!

