

ОСТОРОЖНО, ГРИПП!



Грипп - острое инфекционное заболевание. Он легко передается от больных к здоровым и поэтому быстро распространяется среди населения.

Грипп - коварная болезнь, часто даже при легком течении заболевания он дает тяжелые осложнения. Особенно опасен грипп для детей и лиц пожилого возраста.

Вызывают грипп мельчайшие микроорганизмы - вирусы, которые попадают в организм человека с вдыхаемым воздухом.



От момента проникновения вируса в организм до начала заболевания проходит 24-48 часов. Болезнь начинается с подъема температуры, появления недомогания, головных болей. Вскоре присоединяется насморк, кашель, боли при движении глаз, потливость. Иногда грипп может протекать и без повышения температуры, хотя общее состояние становится тяжелым.



ИСТОЧНИК заболевания при гриппе - больной человек, даже если он переносит заболевание в легкой форме.

Больной выделяет вирусы вместе с капельками слюны при разговоре, кашле, чихании. Капельки могут разлетаться на расстояние 2-3,5 метра от больного. На поверхности, покрытой масляной краской или материей, он сохраняется до 3-4 суток, а на стекле до 10-11 суток. Поэтому опасен не только больной, но и предметы, которые его окружают и которыми он пользуется (посуда, белье и т.д.).

КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА?

Важнейшее условие - тщательное соблюдение правил личной гигиены:

- ✓ чаще проветривайте помещение. Поток воздуха уносятся частички пыли и слизи с находящимися на них вирусами;
- ✓ как можно чаще проводите влажную уборку помещений;
- ✓ тщательно мойте руки и лицо с мылом после ухода за больным, возвращения с работы, езды в городском транспорте и т.д. Помните, что мыльные растворы убивают 85-95 процентов бактерий, попадающих на кожу;
- ✓ закаливайте организм, чаще гуляйте на свежем воздухе;
- ✓ организуйте правильное питание с употреблением достаточного количества витаминов. Не забывайте о чесноке и луке – они очень полезны в данном случае, так как содержат специальные вещества - фитонциды, убивающие микробы;



- ✓ поменьше бывайте с детьми в местах большого скопления народа;
- ✓ при уходе за детьми, больными, а также находясь на работе, связанной с обслуживанием большого количества людей, пользуйтесь масками, сшитыми из 4-5 слоев марли. Это относится к медработникам, работникам торговли. Одевайте их так, чтобы они закрывали рот и нос. Такие маски задерживают до 90 процентов микробов;
- ✓ сразу же отделяйте больного в отдельную комнату или за ширму,

выделите ему отдельную посуду, полотенце и немедленно вызывайте врача.

Индивидуальная профилактика гриппа может проводиться оксолиновой мазью, которая наносится на слизистые оболочки носа, интерфероном.

После выздоровления больного обеззараживайте все предметы, которыми он пользовался: постель надо выколотить и проветрить, посуду и белье прокипятить, произвести уборку помещения с применением дезинфицирующих средств.

**СОБЛЮДАЯ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ,
ВЫПОЛНЯЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ГРИППА,
ВЫ ПРЕГРАДИТЕ ДОРОГУ ЭТОМУ ЗАБОЛЕВАНИЮ!**