

ЗАЩИТИТЕСЬ от ГРИППА!

Грипп – это высоко контагиозная вирусная инфекция, которой может заболеть любой человек в любом возрасте.

Единственным источником гриппа является больной человек!

Человек, заразившийся гриппом, опасен для окружающих в течение первых 3-4 дней, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления.

Группы риска: дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов; обучающиеся в образовательных организациях; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в т.ч. с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями обмена веществ и ожирением.

Болезнь распространяется:

- **воздушно-капельным путем** - при разговоре, кашле, чихании;
- **контактно-бытовым путем**

Инкубационный период – время от момента заражения до заболевания, составляет от 2 до 7 суток. В проромальном периоде отмечается недомогание и сухой кашель – это самый частый симптом, который сопровождается болью за грудиной и может продолжаться до 2-х недель.

Симптомы гриппа могут появиться через 1-5 дней после контакта с заболевшим. Отмечается головная боль, кашель, затрудненное дыхание, озноб, повышение температуры до 39-40 гр. С, рвота, диарея, мышечные боли, боли в суставах.

Заболевание может протекать в тяжелой форме вплоть до смертельного исхода.

При тяжелой форме гриппа возможны осложнения со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем: пневмония, бронхит, отит, синусит, ринит, трахеит миокардит, перикардит, менингит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты.

Наиболее частое осложнение гриппа – пневмония.

Что делать, если Ваш ребенок или Вы заболели?

- Немедленно обратиться к врачу или вызвать врача на дом и своевременно начать лечение.
- Остаться дома, изолироваться от здоровых лиц, не подвергать здоровых людей опасности заражения в общественных местах.
- Не отправлять заболевших детей в детские организованные коллективы.
- Регулярно проводить проветривание и влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.
- Пользоваться медицинской маской.
- В случае появления заболевших гриппом в семье или в рабочем коллективе начинать приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний в соответствии с инструкцией по применению препарата).

Терапевт

А.Р.Тишакова