

## **Грипп - острое сезонное вирусное заболевание. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.**

**Кто является источником инфекции?** Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

**Как проявляется грипп?** В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

**Что делать, если вы заболели?** При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача.

**Что запрещено и не рекомендуется при гриппе.** Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом.

**При уходе за больным** соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку. Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Необходимо часто мыть руки.

**Как защитить себя от гриппа?** Неспецифические профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба), своевременный отдых. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы. В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включайте продукты с высоким содержанием витамина С, такие как квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды - чеснок и лук. Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2-3 зубчика чеснока ежедневно.

Простудным заболеваниям легче подвержен тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

Лучшей профилактикой против гриппа, как ни крути, на сегодняшний день является вакцинация. Бояться прививки не стоит, так как она содержит в своем составе не живые вирусы, а инактивированные, т.е. фрагменты, которые способны повлиять на иммунитет.

**Помните - Ваше здоровье в Ваших руках!**