

ОСТОРОЖНО ГРИПП!

Грипп — это заболевание инфекционное, заболеть которым может любой человек. Вирус является возбудителем **гриппа**, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Каждый человек должен проводить профилактику от **гриппа**, особенно в период эпидемий.

При опасных разновидностях **гриппа**, таких, как свиной **грипп** **необходимо**:

- соблюдать режим дня, не переутомляться, больше гулять на свежем воздухе, полноценно спать и питаться;
- делать утреннюю гимнастику, заниматься на дорожке здоровья, заниматься физической культурой,
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами;
- часто делать проветривание помещения и проводить влажную уборку,
- ограничить посещение многолюдных мест (*магазинов, театров, кино*) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
- в период эпидемии полоскать горло и промывать носовые ходы рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с **гриппом**.

Вакцинация стимулирует иммунную систему, вырабатывая защитные антитела для борьбы с инфекцией, введение в организм вакцины не может вызвать заболевание. Ученые доказали, что вакцина является безопасной и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики **гриппа** и развития осложнений. Так же учеными было доказано, что заболеваемость **гриппом** снижается в среднем в 2 раза, у людей сделавших вакцинацию

Прививка от **гриппа** рекомендуется всем группам населения, но особенно детям, беременным женщинам, работникам сферы обслуживания, врачам, воспитателям, учителям, студентам, работникам транспорта.

ВАЖНО! Делать прививку следует только в медицинском учреждении специально обученным персоналом, но сначала должен быть осмотр доктора. Вакцинация должна проводиться заранее до начала роста заболеваемости.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от **гриппа**, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

Общие принципы лечения **гриппа и ОРВИ**

1. Очень важно запомнить, что нельзя заниматься самолечением при **гриппе**, особенно детям и лицам пожилого возраста. Из-за самолечения **гриппа** могут быть сильные осложнения. Только доктор может правильно поставить диагноз и назначить лечение. При появлении симптомов, нужно вызывать врача. Выбор и назначение лечащего доктора медикаментозных препаратов зависят также от признаков и тяжести заболевания.

2. Режим дня для заболевшего человека должен строго соблюдаться. Если тяжелое **состояния**, то постельный., при улучшении **состояния** полупостельный и обычный - через один-два дня после спада температуры. Комнатная температура должна быть 20-21С, а во время сна – чуть ниже. В отсутствие больного ребенка в комнате рекомендуется частое проветривание, это облегчает дыхание и уменьшает насморк.

3. Если температура тела не поднимается выше 38°С, то не спешите снижать ее, потому что происходит защитная реакция.

4. В момент болезни рацион питания резко менять нельзя, но следует добавить в меню: легкие супчики, различные бульоны, кушать побольше овощей и фруктов.

5. Также большое значение имеет питьевой режим. Во время болезни человек теряет много жидкости, которая выходит с потом, поэтому он должен много пить, это может быть чай, морсы, травяные отвары, овощные соки

6. Если температура повышается или держится 38°С, то необходимо еще раз вызвать врача.

7. Желательно, что заболевший был изолирован в отдельной комнате.

8. Уборку квартиры следует проводить с дезинфицирующими средствами, обслуживание больного рекомендуется проводить в медицинской повязке.