

**Грипп**— острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

**Когда существует опасность заражения**

Инфицированный гриппом человек заразен для окружающих в первые три-четыре дня, а вот маленькие детки вообще могут выделять вирус от 7 до 10 дней.

Вирусы восприимчивы к особенностям внешней среды, вне тела человека они не могут долго существовать (от 2х до 8 часов). Вирус гриппа погибает от высоких температур (75-100 градусов), а также от бактерицидных средств, среди которых перекись водорода, спирт, щелочь (содержится в мыле).

**Причина заражения болезнью**

Для того чтобы понимать, от чего стоит себя и своих близких беречь, стоит вспомнить, каким образом передается вирус гриппа:

- рукопожатия с инфицированным;
- воздушно-капельный путь передачи – микрокапли, в которых содержится вирус при чихании и кашле распространяются в воздухе, а уже оттуда попадает в

дыхательные пути здорового человека, перенося болезнь;

- несоблюдение правил личной гигиены.

**Первые признаки гриппа:**

- ✚ Повышение температуры до 38<sup>0</sup> и выше.
- ✚ Ломота в мышцах и костях.
- ✚ Головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной части.
- ✚ Слабость, быстрая утомляемость.
- ✚ Чихание и сухой кашель.
- ✚ Покраснение глаз, боль при движении глазных яблок, светобоязнь.
- ✚ Может появиться тошнота, рвота.

**Профилактика гриппа и ОРВИ** подразделяется на *специфическую* и *неспецифическую*. Причем к первой относится именно вакцинация, которая считается самым надежным орудием против этого вируса.



Приобретенный после вакцинирования иммунитет способен оказать серьезное противостояние этой болезни.

Как не заболеть гриппом.  
Предупрежден, значит вооружен.



## Способы неспецифической профилактики



### 1. Личная гигиена.

Иначе говоря, множество заболеваний связано с невымытыми руками.

Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, уборными, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть.



Не трогайте грязными, невымытыми руками нос, глаза, рот.

### 2. Промываем нос.

Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие

доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.

### 3. Одеваем маски.

Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

**4. Тщательная уборка помещений.** Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

### 5. Избегайте массовых скоплений людей.

В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

**6. Другие методы,** к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие спортом, прогулки и многое другое.

**Эти несложные рекомендации помогут избежать болезни и сохранить свое здоровье.**

