



СИМПТОМЫ ГРИППА

Начинается неожиданно и в считанные часы полностью захватывает организм

- Озноб, гипертермия до 39-40°C
- Мышечные, суставные боли
- Общая слабость
- Сильная головная боль

При появлении кашля на 1-2 сутки при гриппе –срочно проконсультироваться у врача!

На 3-4 сутки отмечается:

- Першение в горле
- Сухой кашель
- Заложенность носа
- Осиплость голоса
- Снижение аппетита, тошнота (возможны рвота, диарея)

Во внешней среде вирус сохраняет активность в течение 72 часов

ГРИПП - заразное инфекционное заболевание, разновидность острой респираторной вирусной инфекции. Отличается особо острым течением, наличием тяжёлых осложнений (поражение сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, органов дыхания)

Инкубационный период развития гриппа от нескольких часов до 7 дней

СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ



ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫЙ ПУТЬ (от больного человека)



КОНТАКТНО-БЫТОВОЙ ПУТЬ (через предметы окружающей обстановки: игрушки, мебель и др.)

ГРУППЫ РИСКА

- дети
- пожилые люди(старше 60лет)
- беременные женщины
- люди с хроническими заболеваниями(астма, диабет, сердечно-сосудистые)
- люди со сниженным иммунитетом



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ОРВИ И ГРИППА?

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Срочно вызвать врача на дом
- Соблюдать постельный режим
- Начать лечение противовирусными препаратами (по назначению врача) не позднее 48 часов с момента заболевания
- Использовать для больного отдельную посуду; обеспечить обильное тёплое питьё
- Соблюдать правила личной гигиены
- Использовать гигиеническую маску
- Изолировать больного в отдельную комнату; определить члена семьи, ухаживающего за больным
- Свести к минимуму контакт с другими людьми
- Регулярно проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств; проветривать помещение
- По рекомендации врача обязательна госпитализация для лечения в стационаре



САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ ОПАСНО!



ПРОФИЛАКТИКА-ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА

Чтобы не заболеть:



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА

Современная вакцина -защищает от гриппа 80% взрослых и детей -позволяет **уменьшить количество и силу побочных эффектов** при заражении -**способна ускорить выздоровление**, облегчить течение заболевания



ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ после посещения общественных мест



ИЗБЕГАЙТЕ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, держитесь подальше от кашляющих и чихающих



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (полноценный сон, закаливание, одежда по погоде, свежий воздух, физическая активность, правильное питание, приём витаминов)