

# Внимание! Грипп атакует!

Грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, вызывает сильную интоксикацию, и протекает, как правило, в тяжелой форме.

Среди симптомов гриппа- высокая температура 38-39°C которую не удается сбить с первого раза, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле, из- за интоксикации могут добавиться расстройства пищеварения (рвота, диарея, боль в желудке).

Когда вирус атаковал организм, сопротивляемость иммунной системы падает и возрастает риск развития осложнений, вплоть до смертельных исходов. Кроме того, при гриппе обостряются уже имеющиеся хронические заболевания.

## Грипп имеет обширный список возможных осложнений:

- Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР - органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно - сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты)

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание. Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

## Что делать если Вы заболели?

При первых симптомах необходимо остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции, заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.



## Важно!

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно - сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё - это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

## **Важно!**

- При температуре 38 — 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
- При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой, немедленно выбрасывать использованные.
- Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку.
- Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

## **Правила профилактики гриппа:**

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона, вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Протирайте гигиеническими салфетками гаджеты.
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
- Одевайтесь по сезону, не переохлаждайтесь.
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе - начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.



**Крайне опасно переносить грипп на ногах!  
Это может привести к тяжелейшим осложнениям!  
Самолечение при гриппе недопустимо!**