

**ПОЧЕМУ ГРИПП КАЖДЫЙ ГОД РАЗНЫЙ?**

 Одна из особенностей гриппа – вируса – это способность через 30-35 лет образовывать новый вид под воздействием экологии и бесконтрольного использования лекарств. Против новых видов у большинства населения иммунитет отсутствует.

**КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ГРИППОМ?**

Вирус гриппа очень легко передается. Наиболее распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный.

При этом вирусные частицы по воздуху переносятся от зараженного человека к здоровому во время кашля или чихания. Также встречаются другие пути передачи – например, заражение через носовой платок или одежду. Во время кашля, чихания, разговора больной гриппом разбрызгивает мельчайшие частицы слюны, слизи и мокроты, которые содержат большое количество вирусов гриппа. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с радиусом 2-3 метра. Размножение вирусов протекает с исключительно высокой скоростью. При попадании в верхние дыхательные пути одной вирусной частицы уже к концу первых суток человек заболевает.

**СИМПТОМЫ ГРИППА**

* повышение температуры теладо390С
* обильное потоотделение
* слабость
* светобоязнь
* суставные и мышечные боли
* головная боль
* боль в горле
* сухой (в ряде случаев - влажный) болезненный кашель
* насморк

**ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?**

**Основная опасность гриппа – это риск развития постгриппозных осложнений:**

* пневмония
* ринит, синусит, бронхит, отит
* осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы
* обострения хронических заболеваний

**ПРОФИЛАКТИКА**

* Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
* 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.
* Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
* Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), блюда с добавлением чеснока и лука.
* 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.

**ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ**

|  |  |
| --- | --- |
| * **Оставайтесь дома, соблюдайте**

**постельный режим*** **Не занимайтесь самолечением**
* **Обращайтесь за медицинской**

**помощью (вызывайте врача, скорую помощь)** | https://prolegkie.com/wp-content/uploads/2017/02/pnevmoniya_u_beremennyh_4_03104106.jpg |

Министерство здравоохранения Забайкальского края

ГУЗ «Краевой центр медицинской профилактики»