

Профилактика гриппа: памятка



Зима – это не только новогодние праздники, но и поездки в тесном чихающе-кашляющем транспорте. Едешь себе спокойно и вдруг начинаешь задумываться: а что если этот пассажир сейчас чихнет прямо на меня или закашляет, стоя рядом? Так и заразиться недолго. Вот только чем, гриппом или простудой? В чем же заключается разница?

	ГРИПП	Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)
Определение	острое инфекционное заболевание, вызываемое группой вирусов, протекающее с токсическим синдромом и симптомами поражения верхних дыхательных путей	вирусное или бактериальное инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, которое приводит воспалительному процессу слизистых оболочек (в основном носа и гортани). Не стоит путать обычную простуду и ОРВИ. Первая является следствием переохлаждения, а вот ОРВИ, которое многие в народе упорно именуют простудой, вызывается группой вирусов. Для простоты мы далее будем использовать термин «простуда»
Как передается	Наиболее частый путь передачи – воздушно-капельный. Также можно заразиться: при прямом контакте с больным (поцелуй, рукопожатие); через предметы общего пользования (телефон, посуда, дверные ручки, клавиатура и др.);	
Симптомы	Начинается остро. озноб, высокая температура тела, лихорадка (38-40 С), которая держится 2-4 дня; слабость; боль в мышцах и суставах; сильная головная боль, головокружение; симптомы поражения дыхательных путей (сухой мучительный кашель, першение в горле, осиплость голоса).	Начинается постепенно. невысокая температура (37-37,5С, реже до 38С); боль в горле, раздражение или першение; кашель; чувство общего недомогания; насморк, заложенность носа; возможна боль в мышцах; слабая головная боль; иногда слезотечение; изредка воспаление лимфатических узлов.
Профилактика	<p>Каждый год в сентябре – октябре месяцах ставьте прививку против гриппа!</p> <p>Не переохлаждайтесь. Занимайтесь закаливанием организма. Принимайте поливитамины (особенно с высоким содержанием витамина С). В период подъема заболевания или в случае, если заболел человек, который находился с вами рядом (дома, на работе и т.д.), то с профилактической целью можно применять противовирусные препараты, большой ассортимент которых есть в аптечных сетях. Следуйте принципам рационального питания. Уделите особое внимание фруктам, овощам, натуральным сокам, отварам из трав, ягод. Поддерживайте физически активный образ жизни. Ежедневно проводите влажную уборку на работе и дома. Избегайте массовых скоплений людей в период подъема заболеваемости. Не водите детей в школу, садик, если у них есть признаки заболевания.</p>	