

# Грипп – что это такое?

Грипп – серьезное инфекционное заболевание, которое обусловлено воздействием различных вирусов гриппа и проявляется в быстром поражении слизистой оболочки дыхательных путей.

---

Особую опасность грипп представляет для маленьких детей и пожилых людей, поскольку может вызвать серьезные осложнения, например, такое опасное для жизни заболевание, как воспаление легких.

## **Симптомы гриппа:**

- быстрое ухудшение самочувствия;
- высокая температура;
- головная боль;
- боли в мышцах и суставах;
- сухой кашель и/или насморк;
- чувство усталости и слабости.

## **Как распространяется вирусная инфекция?**

Вирусы гриппа обычно распространяются воздушно-капельным путем при чихании, кашле или непосредственном контакте руками. На руки больного инфекция попадает, когда он кашляет, чихает или сморкается.

И если после этого сразу не вымыть руки, то вирусы попадут на все поверхности, к которым будет прикасаться больной: на дверные ручки, мобильные телефоны, магазинные корзины, клавиатуру компьютера и т.д. Таким образом, опасность заражения может подстерегать нас повсюду, где был контакт с носителем инфекции.

**Большинство взрослых могут заразить окружающих за 1 день до появления первых симптомов и в течение 5 – 7 дней после заболевания. Для детей последний показатель может даже превышать 10 дней.**

# Как бороться против гриппа

---



4+4 простых, но действенных совета



При появлении первых симптомов гриппа обращайтесь к своему семейному врачу!



Мойте чаще руки!



Старайтесь не прикасаться руками к своим глазам, носу и рту!

### **Если вы заболели, оставайтесь дома –**

чтобы поскорее выздороветь и не заразить других. На время болезни лучше не ходить на работу или в школу.



**Чаще проветривайте рабочие и жилые помещения** – это надежная профилактическая мера.



### **Ведите здоровый образ жизни –**

продолжительный сон, физическая активность, отсутствие стрессов, достаточное количество жидкости и полноценной пищи – всё это способствует укреплению иммунной системы.



## **При чихании или кашле обязательно прикрывайте нос и рот рукавом или одноразовым носовым платком –**

так вы убережете окружающих от вирусного заражения. После употребления одноразового платка выбросьте его сразу в мусор. Не прикрывай рот или нос ладонью: попав на руки, вирусы легко переместятся на предметы и людей вокруг вас.



## **Держитесь от больных на безопасном расстоянии –**

не менее одного метра. Так вы убережете себя от вирусов. А если вы заболели сами, постарайтесь не приближаться к окружающим. Избегайте здороваться за руку, обнимать и целовать людей с признаками заболевания.

