

ГРИПП: КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ?!

Грипп – это острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением главным образом слизистой дыхательных путей и явлениями высокой интоксикации (болезненным состоянием организма). Известно три основных типа вирусов гриппа: А, В и С и несколько видов их разновидностей.



Не секрет, что именно холодное время года становится звездным часом для этой масштабной неприятности. Хронические переохлаждения вкупе с неограниченным количеством носителей вредных вирусов является идеальной почвой для развития простудных заболеваний.

Пути передачи и симптомы заражения гриппом:

- ✚ больной гриппом человек с первых часов заболевания является источником инфекции;
- ✚ инкубационный период колеблется от нескольких часов до 1-2 дней при гриппе А и до 3-4 дней при гриппе В;
- ✚ воздушно-капельный путь передачи инфекции. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа;
- ✚ через предметы обихода (полотенца, носовые платки, посуду и т.п.);



Основными симптомами являются: *появление озноба; внезапное резкое повышение температуры тела; общее недомогание; боль в мышцах; головная боль (преимущественно в области лба); вялость или возбуждение; покрасневшие глаза и лицо; сухое навязчивое покашливание; заложенность носа с незначительными выделениями.*

Меры профилактики и защиты

Чтобы оградить себя и своих близких от заболевания гриппом и его тяжелых последствий, следует предпринимать определенные меры предосторожности и защиты. К ним относятся:

- **Вакцинация** – основной и наиболее эффективный метод профилактики. И хотя она не гарантирует стопроцентную защиту от гриппа, но благодаря вакцине заболевание либо предупреждается еще до его начала, либо протекает легко и без осложнений. Иммунитет к вирусу сохраняется от полутора до 8-10 месяцев.

Неспецифическая профилактика заболевания гриппом подразделяется на **экстренную и сезонную** профилактику.

- Экстренная неспецифическая профилактика проводится, как правило, в течение ограниченного периода времени (7-10 дней) с момента контакта с больным гриппом человеком дома или на работе.
- Для сезонной неспецифической профилактики характерен прием лекарственных препаратов, повышающих сопротивляемость организма к инфекции за месяц до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и на протяжении всей эпидемии, т.е. в течение 4-6 недель.

Самостоятельный прием препаратов для экстренной и сезонной профилактики недопустим. Он назначается только лечащим врачом с учетом индивидуальных особенностей организма пациента.

Применение немедикаментозных методов

Они будут эффективны, если человек пользуется ими регулярно и ведет активный и здоровый образ жизни.

- *Закаливание – физические упражнения, воздушные ванны, влажные обтирания, обливание рук и ног холодной водой, контрастный душ – надежные защитники от гриппа и ОРВИ.*
- *Носить одежду соответственно погоде.*
- *Избегать нахождения в местах скопления людей в период эпидемии.*
- *Тщательно и часто мыть руки водой с мылом.*
- *Сбалансированное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов, лука и чеснока.*
- *Ежедневные прогулки на свежем воздухе, проветривание помещений дома и на работе.*