

ГРИПП-

опасное инфекционное заболевание



ГРИПП: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

ГРИПП - ЭТО ОСТРОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ВЫЗЫВАЕМОЕ ВИРУСАМИ ГРИППА, КОТОРОЕ ОПАСНО СВОИМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ (ПНЕВМОНИИ, БРОНХИТЫ, ОТИТЫ И Т.Д.).



КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ?

ИСТОЧНИКОМ ЗАРАЖЕНИЯ ПРИ ГРИППЕ ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК. ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ ПРИ КАШЛЕ, ЧИХАНИИ, РАЗГОВОРЕ.

РЕЖЕ ВИРУС ГРИППА МОЖЕТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДМЕТЫ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ.

ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ОТ 1 ДО 5 ДНЕЙ, В СРЕДНЕМ 2 ДНЯ.



ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ:

- ИЗБЕГАЙТЕ БЛИЗКОГО КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ БОЛЬНЫ ГРИППОМ;
- ИЗБЕГАЙТЕ МНОГОЛЮДНЫХ МЕСТ ИЛИ СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В МНОГОЛЮДНЫХ МЕСТАХ;
- СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ РУК - ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ ВОДОЙ С МЫЛОМ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ РУК;
- УВЕЛИЧЬТЕ ПРИТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА В ЖИЛЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ, КАК МОЖНО ЧАЩЕ ОТКРЫВАЙТЕ ОКНА, ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ;
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАЩИТНЫЕ МАСКИ ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ;
- ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ ВИТАМИНОВ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.



НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ. ВАКЦИНАЦИЯ ПОМОГАЕТ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПНЕВМОНИИ И ДРУГИХ ОСЛОЖНЕНИЙ ГРИППА.