



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

ГРИПП – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

Инкубационный период – от нескольких часов до 2-х суток.

Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- * озноб
- * головная боль
- * повышение температуры тела до 38,5 – 40 С.
- * боль и ломота в мышцах и суставах
- * общая слабость и «разбитость»
- * сухой кашель

ОРВИ характеризуется постепенным повышением температуры тела до 37 – 38 С, насморком, кашлем, першением или болью в горле.

При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволит уменьшить риск осложнений.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Как защититься от болезни

Самый действенный способ избежать гриппа – привиться. При вакцинации в организм вводят ослабленный или убитый вирус. Вызывать заболевание он не может. Обнаружив в организме врага, иммунная система начинает вырабатывать особые антитела, способные с ним в дальнейшем справиться. Для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3 – 4 недели.

Для профилактики гриппа и ОРВИ

- Избегать общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- В период эпидемии стараться не посещать места массового скопления людей (общественный транспорт, кинотеатры, магазины и т.д.) или хотя бы по возможности сократить время пребывания в таких местах;
- Тщательно мыть руки, соблюдать правила личной гигиены;
- Чаще проводить влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводить на свежем воздухе, вести здоровый образ жизни.

