Что мы не знаем про грипп?!?

Грипп – острая инфекционная болезнь. Возможные **осложнения**: пневмония, отит, синусит, бронхит, бронхиолит, менингит и др.

Источник инфекции – больной человек особенно опасен в первые дни болезни с 1 по 7 день.

Острый период болезни сопровождается высокой температурой, головной болью, болью в мышцах и суставах (ломота), затем последуют насморк, кашель и боль в горле.

Вирусы ГРИППа живут на руках человека **5** минут, от **2** до **9** часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов на металле и пластмассе, **10** суток - на поверхности стекла.

Вирус гриппа представляет опасность для каждого человека, особенно:

- деток до 3-х лет, потому что у них снижен иммунитет в силу возрастных особенностей;
- пожилых людей;
- беременных;
- лиц, страдающих хроническими заболеваниями.

Факторы передачи вируса гриппа являются:

- при кашле и чихании больного человека (мелкие капли распространяются до **2-3** метров);
- предметы общего пользования (деньги, банковские карты, мобильные телефоны –на которых оседают вирусы гриппа).

Профилактика ГРИППА

Специфическая

Самым эффективным способом профилактики ГРИППа и его тяжелых последствий является ВАКЦИНАЦИЯ! Вакцинация особенно необходима лицам из группы риска:

- ✔ беременным;
- ✔ детям с 6-ти месяцев;
- ✔ пожилым людям;
- ✔ лицам со слабым иммунитетом или хроническими заболеваниями;
- ✔ людям с заболеваниями сердца, сосудов, дыхательной системы;
- ✔ лицам из групп профессионального риска (медработникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта).

Вакцинопрофилактика проводится за 2-3 недели до начала роста заболеваемости. Провакцинироваться можно в медицинском учреждении, а также прививку могут сделать мобильные прививочные бригады.

Детям вакцинопрофилактику организуют в ДДУ и школах, только с письменного разрешения родителей.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора
8 800 555 49 43

Неспецифическая

- ✔ Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Периодичность смены маски каждые 3 часа;

- ✔ Соблюдайте правила личной гигиены (регулярно мойте руки, особенно после посещения улицы);
- ✔ Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей;

- ✔ Проветривайте и делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь;
- ✔ Укрепляйте иммунитет (сбалансированное питание, прием продуктов богатых витаминами, особенно содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.);

- ✔ Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой;

- ✔ Одевайтесь по погоде.