**Что надо знать**

**о гриппе**

**Грипп**- самое распространенное заболевание, которое опасно развитием осложнений после перенесенного заболевания. Источником заражения и распространения гриппозной инфекции является больной человек. Больной гриппом заразен с первого дня болезни и до полного выздоровления (до 10 дня). Восприимчивость человека к гриппу очень высока.

Передача вируса от больного здоровому происходит через воздух при разговоре, чихании, кашле. Но в последнее время медики говорят о том, что наиболее частый путь заражения - через грязные руки. **Вирусы попадают на руки с дверных ручек, телефонных трубок, перил и т.д. Прикасаясь загрязнёнными руками к слизистым оболочкам (нос, глаза, рот), мы переносим вирусы в организм.**Поэтому первое правило во время эпидемии гриппа - часто и тщательно мыть руки, не прикасаться к носу, глазам, рту немытыми руками.

г. Курган, 2013г.

Как уберечься от гриппа во время эпидемии:

·         Перед тем, как выйти из дома, смажьте вход в нос оксолиновой мазью. Можно закапать интерферон (пять капель с перерывом не более 6 часов). Такие меры препятствуют проникновению вирусов в организм.

·         В транспорте не прикасайтесь к носу, глазам, рту и ушам. Придя на работу, вымойте руки с мылом. Вирусы довольно живучи и могут некоторое время находиться на поверхности кожи. Поэтому руки следует мыть тщательно и часто.

·         Чаще проветривайте помещения дома и на работе. Вирусы очень нестойки во внешней среде, и проветривание снижает их концентрацию в воздухе.

·         Заведите свой комплект для посиделок с коллегами по работе (чашка, ложка, вилка).

·         Вернувшись домой, поспешите в ванную. Два раза вымойте руки с мылом, умойтесь. Желательно промыть ноздри соляным раствором (1ч. ложка соли, желательно морской, на 1 стакан воды).

·         Тщательная влажная уборка позволяет удалить вирусы, которые осели вместе с пылью на мебель, стены, пол.

·         Ограничьте посещения зрелищных мероприятий. Если у вас есть время и возможность, то лучше пройти несколько остановок пешком, чем проехать в транспорте.

·         Старайтесь не ходить в гости и не приглашать гостей к себе.

·         Включайте в рацион больше свежих или заготовленных впрок овощей и фруктов. В день необходимо съедать не менее 500 граммов овощей и фруктов (не считая картофеля). Не пренебрегайте луком, чесноком и хреном, которые содержат много веществ, убивающих вирусы и микроорганизмы.

·         Перед сном приготовьте антипростудный чай. Смешайте в равных пропорциях сухие листья чёрной смородины, мяты, липового цвета (можно заменить или добавить листья малины, облепихи). Столовую ложку полученной смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте 5-10 минут. Пейте напиток маленькими глоточками с чайной ложкой гречишного мёда.

·         Риск заражения можно свести к нулю, если осенью сделать прививку, а во время эпидемии пользоваться дополнительными средствами профилактики – ремантадином или арбидолом.

**При первых признаках заболевания (повышение t - 39-40°С, озноб, головная боль, головокружение, боли в мышцах т.д.) необходимо обратиться к медицинскому работнику.** Только медицинский работник может правильно оценить степень тяжести и опасность болезни, назначить лечение. Рано начатое лечение и соблюдение постельного режима помогают уберечься от осложнений.

**Грипп или простуда?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Жалобы** | **Простуда** | **Грипп** |
| **Начало** | постепенное | внезапное |
| **Головная боль** | небольшая, распределена равномерно по всей голове | сильная, сосредоточена во лбу, надбровных дугах и висках  возникает почти всегда |
| **Головокружение** | нетипично | возникает почти всегда |
| **Боль в глазных яблоках и мышцах** | нехарактерна | типичный симптом |
| **Слезотечение и резь в глазах при взгляде на свет, инъекция склер (симптом «красных глаз»)** | отсутствует | характерный признак |
| **Насморк** | обильные или умеренные выделения из носа | очень слабый |
| **Температура** | нормальная или невысокая – до 38 градусов | высокая, 38-40 градусов |
| **Слабость, вялость, потеря аппетита** | выражены умеренно | крайне беспокоят больного |
| **Осложнения** | встречаются редко | угроза достаточно велика |
| **Самолечение** | не вызывает возражений у медиков | недопустимо – срочно обратитесь к врачу |

При неосложнённом гриппе температура и остальные признаки заболевания сохраняются в течение 5-7 дней. Сам грипп редко угрожает жизни. Если ослаблен организм или вы хотите перенести болезнь «на ногах», то возможны осложнения, угрожающие жизни.