## Что такое грипп и какова его опасность?

## Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

## Возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

## При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

## Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит).

## Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

## Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

## Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

## Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

## Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

## Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

## Что делать при заболевании гриппом?

## При первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

## Самолечение при гриппе недопустимо. Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется частое обильное питьё — горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

## При температуре 38 — 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

## При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

## Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, проводить в нем частую влажную уборку с применением дезинфицирующих средств.

## Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

## Как защитить себя от гриппа?

## Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

## Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

## Правила профилактики гриппа:

## Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

## Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

## Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

## Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

## Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

## Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

## Помещение, в котором находитесь, следует регулярно проветривать, делать в нем влажную уборку, использовать увлажнитель воздуха.

## В рацион следует добавить чеснок и лук, а также больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

## По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

## В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

## Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

*Подготовлено с использованием материалов, размещенных на официальном сайте Роспотребнадзора по адресу http://rospotrebnadzor.ru.*