

Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа, входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. Ежегодно (по данным ВОЗ) инфекционными болезнями в мире заболевают 40 млн человек, из них 90% приходится на грипп и ОРЗ. Подъем заболеваемости гриппом и ОРВИ начинается, как правило, в холодное время года, постепенный подъем заболеваемости острых респираторных вирусных инфекций отмечается с октября месяца. Этому способствует высокая устойчивость вируса гриппа к низкой температуре и снижение защитных сил человека при переохлаждении. Также, тесный контакт больных со здоровыми, способствует резкому подъёму заболевания.

Первые симптомы гриппа: высокая температура (39-40 °C), озноб, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли во всем теле, головная боль, слабость.

При появлении первых симптомов должны оставаться дома и вызвать врача на дом;

- прикрывайте нос и рот носовым платком при чихании или кашле;
- после использования выбрасывайте носовой платок в мусорную корзину;
- чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания;
- старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту, избегать близких контактов с больными людьми;
- носите медицинскую маску, чтобы не заразить Ваших близких;
- чаще проветривайте помещение, где находится больной и регулярно проводите влажную уборку;
- не занимайтесь самолечением.

С целью снижения тяжелых осложнений и недопущения летальности от гриппа в первую очередь показана вакцинация группам риска (не дработники, часто болеющие дети, лица с хроническими заболеваниями и старше 65 лет, беременные и т.д.).

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ГРИПП?



Прикрывайте нос и рот носовым платком при чихании или кашле;



Чаще мойте руки;



Пейте больше воды;



При появлении первых симптомов должны оставаться дома и вызвать врача на дом;



## КАК РАСПОЗНАТЬ ГРИПП?



высокая температура (39-40 0 C)



кашель и боль в горле



головная боль



слабость

