

# Опасно ГРИПП!

**Грипп** и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространенными инфекционными заболеваниями с воздушно-капельным механизмом передачи. Эпидемии гриппа возникают ежегодно в холодное время года. Часто грипп и респираторные заболевания начинаются с похожих симптомов – температуры, слабости, насморка, кашля. Однако грипп гораздо чаще, чем другие ОРВИ, протекает в более тяжелой форме и вызывает осложнения – бронхит, пневмонию, отит, синуситы и т.д.

## Основные симптомы:

- резкий подъем температуры тела
- головная боль
- ломота в мышцах и суставах
- боль, жжение в горле
- сухой кашель, затрудненное, учащенное дыхание
- слабость, рвота, понос
- острая реакция на свет



## Рекомендации для здоровых людей:

- избегать контакта с больными
- при уходе за больным гриппом использовать маски
- не касаться своего рта и носа
- часто мыть руки водой с мылом или спиртосодержащим средством для рук, особенно после касания рта или носа или потенциально зараженных поверхностей
- стараться как можно реже находиться в местах большого скопления людей
- как можно чаще проветривать жилое и рабочее помещения

## Рекомендации для лиц с симптомами гриппа:

- при повышении температуры, недомогании, необходимо оставаться дома
- необходимо держаться подальше от здоровых людей
- на время лечения выделить отдельную комнату для заболевших членов семьи
- использовать маски. При использовании масок важно, чтобы маска была тщательно закреплена, плотно закрывала рот и нос, не оставляя зазоров. После использования одноразовые маски незамедлительно отправлять в отходы, а тканевые маски стирать
- кашляя или чихая, прикрывать рот и нос салфеткой или другим подходящим материалом
- обильное питье
- влажная уборка

**Инкубационный период большинства вирусных болезней – от 2-х до 7 дней. Выделение вирусов больным максимально на 3-и сутки после заражения, резко снижается к 5-му дню; неинтенсивное выделение вируса может сохраняться до 2 недель**