

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



«Мастерская здоровья»



! Вирус гриппа быстро погибает на морозе,  
во влажном и движущемся потоке воздуха



- Избегайте людных мест
- избегайте рукопожатий, объятий, поцелуев



- гуляйте на открытом воздухе, особенно в мороз
- ходить пешком лучше, чем ехать транспортом
- тщательно мойте руки



- В помещении, в котором находитесь, проводите влажную уборку, часто проветривайте;



- ✓ Если Вы почувствовали недомогание – оставайтесь дома,
- ✓ при температуре **38 °C** и выше **вызовите врача на дом.**
- ✓ не подвергайте риску заражения окружающих!

## Причины возникновения, вакцинация, лечение, профилактика.

Грипп - острая респираторная вирусная инфекция, вызванная вирусами группы А, В или С, протекающая с тяжелым токсикозом, лихорадкой, поражением верхних и нижних дыхательных путей.

Грипп часто дает осложнения вплоть до летального исхода, вызывает эпидемии.

### Виды гриппа

Выделяется три группы вируса:

группа А с многочисленными штаммами. Обладает тяжелым течением, высоким процентом осложнений, сильно мутирует.

группа В – протекает относительно нетяжело, редко дает осложнения, сильно мутирует.

группа С – протекает относительно легко, практически не мутирует, возникает в основном у детей.

### Причины и механизм развития

Вирус гриппа относится к группе ОРВИ, имеет схожее с ними распространение, сезонность и течение, но обладает более выраженными клиническими проявлениями, течением и исходами.

Грипп склонен к эпидемическому распространению. Источник инфекции – больные люди в периоде инкубации и разгара. Заражение происходит воздушно-капельным путем, от момента заражения до клинических проявлений проходит от 6 часов до 2-х суток. Проникает вирус через слизистые оболочки глаз, дыхательных путей. Реже заражение происходит через общие предметы гигиены и посуду.

### Симптомы гриппа

Начало гриппа острое с резким недомоганием, повышением температуры до высоких цифр, иногда до 39-40°C. В начале также отмечается сильный озноб, интоксикация, катаральные явления (покраснение, боль в горле).

Возникает сильная головная боль, с локализацией в области лба и носа, усиливается при движении глаз. Возникает сильная слабость, мышечная ломота, боли в пояснице и суставах, нарушение аппетита с тошнотой.

Лихорадка сохраняется до 3-5 суток.

Также появляются насморк и боли в горле, сухость и першение, сухой кашель без мокроты, рези в глазах, их краснота, слезотечение, осиплость голоса и заложенность ушей.