Уважаемые горожане!

Грипп - это инфекционно-вирусное заболевание. Заражение происходит воздушно-капельным путем от больного человека. Вирус передается с микрочастицами слюны и слизи, которые распыляются в окружающую среду при кашле и чихании. При вдыхании воздуха, микрочастицы оседают в носоглотке, затем вирус внедряется и размножается в клетках слизистых верхних дыхательных путей.

От момента заражения гриппом до появления симптомов проходит от нескольких часов до трех дней. Основные симптомы гриппа - слабость, головная боль, озноб, повышение температуры тела до 38˚ и выше, ломота в мышцах и суставах, слезотечение, насморк, першение в горле, потливость, сухой кашель. Длительность заболевания без осложнений 5 - 10 дней.

При появлении симптомов гриппа, сразу необходимо обратиться к врачу. Самолечение опасно из-за осложнений. Следует строго выполнять назначения врача, соблюдать постельный режим на период лихорадки, получать обильное теплое питье, полноценный сон, сбалансированное питание, прием поливитаминов. Для предотвращения распространения инфекции следует соблюдать домашний режим и правила личной гигиены.

Если в вашем доме больной гриппом, следует проветривать помещение, делать влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств, употреблять продукты, содержащие фитонциды (лук, чеснок). Увеличение питьевого объема в виде соков, морсов и чая позволит вам побороть лихорадку.

Чтобы не заразиться гриппом:

1. нужно избегать контакта с заболевшими;

2. не посещать без необходимости места массового скопления людей, особенно в закрытых помещениях с влажным и теплым микроклиматом;

3. соблюдать меры индивидуальной защиты. Приходя домой с улицы, следует мыть руки и лицо с мылом, промывать нос водой;

4. в целях укрепления иммунитета важно вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек;

5. соблюдать режим труда и отдыха;

6. избегать переохлаждения и сквозняков.

Желаем здоровья Вам и вашим семьям!