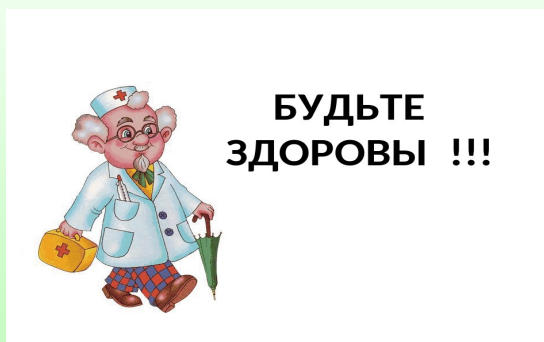


Как защитить себя и окружающих?

- При чихании и кашле прикрывайте нос и рот одноразовым платком;
- Выбрасывайте одноразовые носовые платки в предназначенные контейнеры сразу же после использования;
- Регулярно мойте руки с мылом;
- При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью;
- Если у вас имеются симптомы гриппа, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих;
- Если у вас имеются симптомы гриппа, соблюдайте домашний режим: не ходите на работу, в школу и в места скопления людей;
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий;
- Старайтесь не трогать глаза, нос или рот немытыми руками.



Как не заболеть

гриппом



Грипп — это острое инфекционное заболевание, поражающее верхние дыхательные пути и передающееся воздушно-капельным путем.



Основная опасность гриппа — это риск развития осложнений. Болезнь очень быстро распространяется. человека,

При холодной сухой погоде вирус способен к более долгой жизни вне организма



Болезнь начинается остро, часто с озноба, повышения температуры тела до 38-39 , появления общей слабости, головной боли, болей в мышцах и суставах, болезненности в глазных яблоках. Это так называемые симптомы общего отравления организма—интоксикации.

В первые двое суток характерны симптомы поражения нервной системы: головокружение, головная боль, сонливость, медлительность. У маленьких детей бывают рвота, судороги, они теряют сознание. Со 2 - 3-го дня болезни начинаются катаральные явления—насморк, одышка, кашель, а у детей до трех лет из-за поражения гортани затрудняется дыхание.

В начальном периоде болезни бывают обмороки, повышается кровоточивость тканей полости носа вследствие повышенной ломкости капилляров. Повышенная температура тела держится не более 5 дней, хотя грипп может протекать и без нее. Болезнь продолжается от 3 до 7 суток, еще 1 -2 недели у переболевшего отмечаются повышенные утомляемость и восприимчивость к другим болезням.