

## Если в вашем доме есть больной гриппом.



- Не контактировать с больным или заходить к нему в маске.
- Не подходить к больному ближе, чем на 2 метра, или подходить к нему в маске.
- Мыть руки с мылом после каждого посещения больного, уборки в его комнате, посещения туалета.
- Обязательно прикрывать нос и рот во время кашля и чихания.
- Использовать салфетки или носовые платки одноразового употребления.
- Держать подальше ребенка от больного человека.
- Постоянно проветривать комнату больного. В холодный сезон достаточно делать это до 4-х раз в день на протяжении четверти часа. В это время больного обязательно нужно вывести из комнаты.
- Температура воздуха в комнате больного гриппом не должна быть выше 20 градусов Цельсия, но и ниже опускать ее не стоит.
- Каждый день делать в комнате больного и во всем доме уборку с дезинфицирующими средствами.
- Полноценно высыпаться и ввести в рацион витамины для повышения иммунитета.

### Как начинается заболевание.



Заболевание гриппом обычно проявляется через 12-48 часов с момента заражения. Типичный грипп начинается остро, нередко с сильнейшего озноба, температура тела повышается до 39-40<sup>0</sup> по Цельсию, отмечается слабость, сильная головная боль, боли в мышцах и глазах. Могут присоединиться сухой кашель, першение в горле, осиплость голоса а затем и другие признаки, такие как насморк, боли в горле. Вирус гриппа сохраняется в организме больного в течении 3-5 дней от начала болезни, а при осложнениях 10-14 дней. Наиболее активно вирус выделяется от больного человека во внешнюю среду в первые дни болезни при кашле и чихании, поэтому больной гриппом чрезвычайно опасен для окружающих.

### Чем опасен грипп?

Грипп сам по себе протекает очень тяжело, но еще более опасны его осложнения – пневмонии, отиты, гаймориты, поражения нервной системы. Грипп снижает защитные силы организма и тем самым способствует обострению различных хронических заболеваний.

В группу риска попадают люди пожилого возраста, беременные женщины и маленькие дети. А также лица с хроническими обструктивными болезнями легких, сахарным диабетом, ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы. **ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕОБХОДИМО ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СРАЗУ ОБРАТИТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ, А НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ЭТА МЕРА ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПОМОЖЕТ ЗАЩИТИТЬ ВАШИХ КОЛЛЕГ ПО РАБОТЕ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ.**

### Эффективные меры профилактики.

Здоровый образ жизни, полноценное питание и сон, физическая активность, отсутствие вредных привычек. Дополнительными мерами профилактики являются прием аскорбиновой кислоты и поливитаминов, экстракта элеутерококка, женьшеня, настоя шиповника, которые способствуют сопротивляемости организма.

В период эпидемии важно уменьшить число контактов, не рекомендуется посещать культурно-массовые мероприятия, необходимо регулярно проводить туалет носа, мыть руки и разговаривать с больными на расстоянии не менее 1 метра.