

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



ИТАК, ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ГРИПП?

Грипп - это инфекционное вирусное заболевание, вызываемое несколькими возбудителями. Все вирусы гриппа делятся на три типа, обозначаемые литерами А, В и С. Вирус гриппа типа А отличается чрезвычайной изменчивостью (т.е. он с легкостью меняет свою структуру, а значит, всякий раз воспринимается организмом как новый, неизвестный).

ПЕРЕДАЧА ВИРУСА.

Передача инфекции осуществляется воздушно-капельным путем. Вирус со слизистых дыхательных путей при дыхании, чихании, кашле, разговоре выделяется в огромной концентрации и может находиться во взвешенном состоянии несколько минут. Также существует вероятность передачи инфекции через предметы обихода, игрушки, белье, посуду.



КОНТАГИОЗНОСТЬ (ПЕРИОД ЗАРАЗНОСТИ).

Инкубационный период - период от момента проникновения возбудителя в организм до начала проявления заболеваний. При гриппе инкубационный период в среднем составляет 1-2 дня, иногда может затянуться до 5 дней.



ПЕРИОД КОНТАГИОЗНОСТИ НАЧИНАЕТСЯ С КОНЦА ИНКУБАЦИОННОГО И ДЛИТСЯ ВЕСЬ ЛИХОРАДОЧНЫЙ ПЕРИОД, ДОСТИГАЯ СВОЕГО МАКСИМУМА ЧЕРЕЗ 1-2 ДНЯ ПОСЛЕ НАЧАЛА ЗАБОЛЕВАНИЯ. ПОСЛЕ 5-7-ГО ДНЯ БОЛЕЗНИ КОНЦЕНТРАЦИЯ ВИРУСА В ВЫДЫХАЕМОМ ВОЗДУХЕ РЕЗКО СНИЖАЕТСЯ, И БОЛЬНОЙ СТАНОВИТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ НЕОПАСНЫМ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ.

КАК БОЛЕЮТ ГРИППОМ?

Проявления гриппа сводятся к двум группам симптомов - во-первых, ***интоксикации***:
слабость;
суставные и мышечные боли;
головная боль;
светобоязнь;
обильное потоотделение -
и, во-вторых, ***поражения верхних дыхательных путей***
(именно поэтому зачастую бывает непросто отличить грипп от других ОРВИ):
ринит (основной симптом - насморк);
фарингит (основной симптом - боль в горле);
ларингит (основной симптом - хрипота);
трахеит (основной симптом - кашель);
бронхит (основной симптом - кашель).

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА.

1. Старайтесь избегать контакта с людьми, у которых есть признаки простуды: кашель, чихание, повышенная температура тела и др.

2. Старайтесь во время эпидемии гриппа не посещать общественные места (магазины, аптеки, общественный транспорт).

3. Используйте защитную ватно-марлевую повязку.



4. Чаще мойте руки (один из способов передачи вируса есть контактный и через предметы обихода).

5. Исключите, по возможности, поездки за границы региона.

6. Принимайте комплексные поливитамины.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

