



ГРИПП: ЗАЩИТИ СЕБЯ

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Одни болеют гриппом несколько дней, а другие дольше и с тяжёлыми осложнениями. Всего существует три типа вируса гриппа, которым свойственна бесконечная изменчивость, при этом защитить себя от гриппа и его последствий — в силах каждого.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений от легочных, таких как бронхит и пневмония, до осложнений со стороны нервной и сердечно-сосудистой систем (менингит, энцефалит, невралгии, миокардит и перикардит и др.).

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например, иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

**Соблюдайте меры профилактики, своевременно обращайтесь к врачу
и будьте здоровы!**

Основные правила профилактики ОРВИ и гриппа

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте. Пользуйтесь маской, меняя ее каждые 3-4 часа.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта, или воспользуйтесь спиртосодержащими/дезинфицирующими салфетками.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и посещения общественных мест.

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), блюд с добавлением чеснока и лука.

Поддерживайте здоровый и полноценный сон.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.