

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ГРИППЕ

Грипп – острое заразное заболевание.

Гриппом болеют люди всех возрастов.

Источником заражения является больной гриппом. Заражаются гриппом через мельчайшие капельки слюны, мокроты, которые выделяются больным при кашле, чихании и разговоре. Капельки, содержащие вирус гриппа, могут распространяться на 1,5-2 метра от больного. Попав в дыхательные пути здорового человека, вирус размножается в слизистой дыхательных путей и вызывает заболевание.

Заболевание возникает внезапно. Больной чувствует озноб, у него повышается температура, появляются головная боль, насморк, общее недомогание, чувство разбитости, ломота во всем теле и слабость.

Грипп может протекать в легкой форме. Но надо помнить, что больные легкой формой так же заразны для окружающих, как и больные тяжелой формой гриппа.

Грипп – серьезное заболевание, нередко вызывающее тяжелые осложнения. Он особенно опасен для маленьких детей, так как у них осложнения возникают и при легкой форме заболевания. Грипп ослабляет организм и понижает сопротивляемость его к другим болезням.

Что нужно делать, чтобы уберечь себя и окружающих от гриппа?

1. При кашле и чихании обязательно прикрывать рот и нос платком.
2. Следить за чистотой помещений, убирать их влажным способом.
3. Избегать охлаждений тела, особенно ног. Очень важно, чтобы ноги всегда были сухими.
4. Укреплять и закалывать свой организм: как можно больше бывать на свежем воздухе, систематически заниматься гимнастикой и спортом.
5. Закаленные люди легче переносят грипп, у них реже бывают осложнения.
6. Избегать общения с больными.

Что нужно делать, если в квартире находится больной гриппом?

1. Пригласить к больному врача.
2. До прихода врача больного уложить в постель, отделить его от остальных членов семьи, особенно детей (поместить больного в отдельную комнату).
3. Тепло укрыть больного, напоить его горячим чаем, давать чаще пить.

4. Выделить больному посуду и отдельно мыть горячей водой с содой.
5. Носовые платки, полотенца, нательное и постельное белье больного стирать после предварительного кипячения.
6. Тщательно проветривать комнату, предварительно тепло укрыв больного.
7. Уборку в помещении производить влажным способом.
8. Следить за тем, чтобы больной точно выполнял все назначения врача.

Матери, больные гриппом, могут ухаживать за ребенком, только прикрывая нос и рот марлевой маской.

Нельзя пускать детей в семьи, где имеются больные гриппом, и водить детей в места массового скопления людей.

При малейшем подозрении на заболевание ребенка гриппом не носите его в ясли, не водите в детский сад, не пускайте в школу, прекратите общение его с другими детьми.

К больным детям и взрослым вызывайте врача на дом.

ГРИПП