

## *Памятка по Гриппу*

### **Как можно заразиться**

К гриппу восприимчивы все возрастные категории людей (особенно дети и пожилые люди). Источником инфекции является больной человек с явной или стёртой формой болезни, выделяющий вирус с кашлем, чиханием и т. д.

### **Основные симптомы**

- Высокая температура (до 41,5 градуса), которая держится несколько дней (до 5);
- На фоне температуры отмечается головная боль (преимущественно в передней части - лоб, глаза, виски), ломота во всем теле, в первую очередь - в ногах;
- Чуть позже присоединяется сухой кашель;
- Выделений из носа, как правило, нет, но есть выраженное чувство сухости в носу и глотке.

### **Чем лечат**

**Лечение назначает врач.** Оно включает противовирусные препараты, симптоматическое лечение (обезболивающие, жаропонижающие препараты), обильное питье (так как при повышенной температуре теряется много жидкости при дыхании и потении) и режим. Постельный режим очень важно соблюдать в течение всего периода повышенной температуры, так как именно несоблюдение этого условия нередко оказывается чреватым осложнениями.

### **Какие последствия**

Различают несколько основных видов осложнений при гриппе:

1. *Лёгочные:* бактериальная пневмония, геморрагическая пневмония, формирование абсцесса лёгкого, образование эмпиемы.
2. *Внелёгочные:* бактериальные риниты, синуситы, отиты, трахеиты, вирусный энцефалит, менингит, неврит, радикулоневрит, миокардит, токсико-аллергический шок.

### **Как предотвратить заболевание**

**Традиционным способом предупреждения заболевания гриппом является вакцинация!**, которая особенно показана в группах риска — дети, пожилые люди, больные с хроническими заболеваниями сердца и лёгких. Вакцинация проводится обычно в начале осени.

В качестве неспецифической профилактики в помещении, где находится больной гриппом, проводится влажная уборка с применением любого дезинфицирующего средства. Также рекомендуется изоляция больных гриппом от здоровых людей и использование средств индивидуальной защиты (например, марлевых масок).