

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ГРИППЕ.

ГРИПП — ОСТРОЕ ЗАРАЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.

Источником заражения является больной гриппом. Заражаются гриппом через мельчайшие капельки слюны и мокроты, которые выделяются больным при кашле, чихании и при разговоре. При этом 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 гриппом возникает внезапно. Больной чувствует озноб, повышается температура, появляется головная боль, кашель, насморк. Общее недомогание, чувство разбитости, ломота во всем теле и сильная слабость. Грипп может протекать и в легкой форме, но надо помнить, что и больные легкой формой гриппа так же заразны для окружающих, как и больные тяжелой формой. Грипп — серьезное заболевание, нередко вызывающее тяжелые осложнения. Грипп 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.

ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ГРИППА, НУЖНО:

При кашле и чихании обязательно прикрывать нос и рот платком,

Следить за чистотой помещений, убирать их влажным способом,

Избегать охлаждения, особенно ног,

Укреплять и закаливать свой организм — как можно больше бывать на свежем воздухе и систематически заниматься гимнастикой. Закаленные люди легче переносят грипп и у них реже бывают осложнения,

Избегать общения с больными.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ БОЛЬНОЙ ГРИППОМ.

До прихода врача больного уложить в постель, отделить его от остальных членов семьи,

Тепло укрыть больного, напоить горячим чаем и давать чаще пить,

Носовые платки, полотенца, нательное и постельное белье больного стирать после предварительного кипячения,

При уходе за больным носить 4-х слойную повязку, повязку ежедневно стирать и проглаживать горячим утюгом,

Тщательно проветривать комнату, Уборку помещений производить влажным способом.

Нельзя пускать детей в семью, где имеются больные гриппом и водить детей в места массового скопления людей. При малейшем подозрении на заболевание ребенка гриппом не пускайте его в детский сад, школу, не допускайте общения его с другими детьми.