

## Профилактика гриппа.

**Грипп** — это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа, которое входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Более 100 различных респираторных вирусов могут вызывать общую простуду, тогда как только лишь вирусы гриппа А, В, и С вызывают грипп.

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции — воздушно-капельный. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 — 3 м.

### Меры профилактики в период эпидсезона:

- сократить время пребывания в многолюдных местах;
- увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывая окна, чаще делать влажную уборку.
- насколько это возможно, сократить время общения с людьми, которые могут быть больны;
- соблюдать дистанцию (по крайней мере, 1 метр) при общении с человеком, имеющим симптомы гриппоподобного заболевания и:

- стараться не прикасаться ко рту и носу руками;
- соблюдать гигиену рук;
- в эпидсезон рекомендуется проводить регулярный туалет. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.
- принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма.
- можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.



## Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа

### Ранняя профилактика сезонного гриппа

1. Самым надежным и эффективным методом профилактики является вакцинация.
2. Обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа в предстоящем сезоне.

### Если Ваш ребенок заболел

1. Заболевший ребенок должен оставаться дома.
2. На время лечения выделите отдельную комнату для заболевших членов семьи. Если возможно, за больным должен ухаживать только один человек.
3. Вызовите врача на дом, осуществляйте лечение и уход за больным ребенком в соответствии с рекомендациями врача.
4. Следите за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру и наличие других симптомов гриппа.
5. Продлите время пребывания заболевших детей дома на 7 дней - даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше.
6. Если Вы или Ваш ребенок переболели - оставайтесь дома в течение 24 часов после нормализации температуры тела без приема жаропонижающих средств.