

Грипп—острая вирусная инфекция, которая очень часто даёт осложнения на различные органы и системы организма и характеризуется высоким уровнем летальности.

Основные места распространения инфекции – это места массового скопления населения: пассажирский транспорт, вокзалы, поликлиники, школы, детские сады, торговые центры, зрелищные учреждения и т.д.

Подвержены заболеванию люди всех возрастов, но особенно дети, лица пожилого возраста и те, кто страдает тяжелыми хроническими заболеваниями.

Источником инфекции при гриппе является больной человек. Передача вируса осуществляется через воздух при разговоре, кашле, чихании. Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Чем выше концентрация вируса в помещении, тем больше шансов заразиться.

Размножается вирус в верхних дыхательных путях и уже через 24-48 часов у заболевшего отмечаются катаральные явления с момента появления первых клинических симптомов больной остается заразным в среднем 5 дней. Нередко больные люди продолжают работать, пользуются общественным транспортом, являясь при этом источником инфекции. Такое поведение приносит вред не только больному, но и окружающим людям.

Признаки

- Высокая температура 38 –39 градусов;
- Кашель;
- Слабость, недомогание, разбитость;
- Быстрая утомляемость;
- Насморк или заложенность носа;
- Першение и боль в горле;
- Боль и ломота во всём теле;;
- Повышенная потливость;
- Озноб или слабость.



Профилактика гриппа и ОРВИ

- Комфортный температурный режим помещений;
- Регулярное проветривание, влажная уборка помещения;
- Одеваться по погоде;
- Прикрывать рот и нос при кашле или чихании;
- Соблюдайте «дистанцию» при общении;
- Тщательно и часто мойте руки с мылом;
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- Сократите время пребывания в местах скопления людей;
- Основным средством профилактики гриппа является **вакцинация**.