***Как предупредить заболевания гриппом.***

***Грипп*** – это вирусное заболевание, вызы­ваемое различными вирусами гриппа. Ис­точником инфекции является человек, боль­ной гриппом. Быстрое развитие гриппа и по­ражение в короткий срок большого числа людей связаны с коротким инкубационным периодом развития болезни, а также с воз­душно-капельным путем передачи инфекции и высокой восприимчивостью человека к вирусу гриппа.

***Основные клинические проявления гриппа*** характеризуются быстрым началом с ознобом, подъемом температуры до высоких цифр (39- 40 градусов Цельсия), присоединением голов­ной боли, головокружения, болей в глазных яблоках, мышечных болей, болей в суставах, выраженной слабости. При токсическом тече­нии гриппа присоединяются рвота и обморок. Средняя длительность подъема температуры не более 4 дней. Если температура сохраня­ется, то надо думать об осложненном тече­нии гриппа. Такие симптомы, как кашель, на- CMODK, являются постоянными, но не сильно выражены.

***Лечение и профилактика гриппа***

1. Больного гриппом следует изолировать в огдельную комнату, которая должна провет­риваться.
2. Немедикаментозное лечение должно включать:
* постельный режим в течение всего пе­риода температуры и 2-3 дня после ее нор­мализации, для того чтобы снизить риск ос­ложнений;
* обильное питье, которое обеспечивает вывод токсинов, «молочно-растительную ди­ету»;
* ингаляции натертого лука или чеснока.

         Необходимо помнить, что повышение тем­пературы – это защитная реакция организма, которая способствует гибели вируса гриппа. Не следует добиваться быстрого снижения температуры, а лучше постепенно снижать ее до небольших цифр.

         Для того чтобы ***предупредить заболевание гриппом***, можно воспользоваться следующи­ми советами:

* в период эпидемии следует избегать мест, где собирается много людей (цирк, те­атр, кинотеатр, даже в школах часто вводят карантин), помня о том, что инфекция распро­страняется воздушно-капельным путем;
* не следует переутомляться, так как это приводит к ослаблению защитных сил организ­ма;
* в питании обязательно должны присут­ствовать фрукты и овощи, содержащие боль­шое количество витаминов;
* можно с профилактической целью при­нимать аскорбиновую кислоту, рутин, аскору­тин, поливитамины, с профилактической це­лью можно использовать оксолиновую мазь (смазать слизистую носа оксолиновой мазью перед выходом на улицу), можно использовать ингаляции натертого лука и чеснока;
* в настоящее время имеется действен­ный метод профилактики гриппа у детей – ак­тивная специфическая иммунизация. Для это­го используются вакцины: Гриппом (Россия), Ваксигрип (Франция), Инфлювак (Голландия).-

Помните о советах врачей, будьте здоро­вы сами и позаботьтесь о здоровье детей.