

# ГРИПП- опасное инфекционное заболевание



## ГРИПП: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

**ГРИПП** - ЭТО ОСТРОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ВЫЗЫВАЕМОЕ ВИРУСАМИ ГРИППА, КОТОРОЕ ОПАСНО СВОИМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ (ПНЕВМОНИИ, БРОНХИТЫ, ОТИТЫ И Т.Д.).



## КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ?

ИСТОЧНИКОМ ЗАРАЖЕНИЯ ПРИ ГРИППЕ ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК. ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ ПРИ КАШЛЕ, ЧИХАНИИ, РАЗГОВОРЕ.

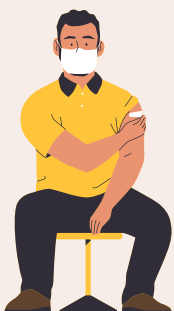
РЕЖЕ ВИРУС ГРИППА МОЖЕТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДМЕТЫ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ.

**ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ОТ 1 ДО 5 ДНЕЙ, В СРЕДНЕМ 2 ДНЯ.**



## ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ:

- ИЗБЕГАЙТЕ БЛИЗКОГО КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ БОЛЬНЫ ГРИППОМ;
- ИЗБЕГАЙТЕ МНОГОЛЮДНЫХ МЕСТ ИЛИ СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В МНОГОЛЮДНЫХ МЕСТАХ;
- СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ РУК - ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ ВОДОЙ С МЫЛОМ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ РУК;
- УВЕЛИЧЬТЕ ПРИТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА В ЖИЛЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ, КАК МОЖНО ЧАЩЕ ОТКРЫВАЙТЕ ОКНА, ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ;
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАЩИТНЫЕ МАСКИ ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ;
- ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ ВИТАМИНОВ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.



**НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ. ВАКЦИНАЦИЯ ПОМОГАЕТ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПНЕВМОНИИ И ДРУГИХ ОСЛОЖНЕНИЙ ГРИППА.**

