

Что надо знать о гриппе?

Источником заражения гриппом - больной человек. Заражаются гриппом через 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 семьи, где имеются больные гриппом, 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.

(Источник материала Интернет)