

**Грипп** – это острое инфекционное заболевание, высоко-заразное, при котором поражаются верхние дыхательные пути и отмечаются симптомы интоксикации. Грипп отличается от других ОРВИ более тяжёлым течением и тяжёлыми осложнениями. Как правило, осложнениям подвержены маленькие дети, пожилые люди, лица страдающие хроническими заболеваниями сердца, лёгких, почек и т.д.

Слово «грипп» произошло от французского «grippe», что означает «хватать». Передаётся инфекция преимущественно воздушно-капельным путём. К вирусу восприимчивы дети всех возрастных групп. У вируса гриппа существует несколько серотипов, поэтому, несмотря на то, что после перенесённого заболевания формируется иммунитет, можно заразиться другим серотипом гриппа и болеть повторно.

Источником инфекции является больной человек с явной или стёртой формой болезни. Вирус гриппа выделяется с кашлем и чиханием. Больной заразен в течение 4-5 дней с момента возникновения симптомов болезни.

Главный симптом гриппа – это высокая (до 40-41 градуса) температура, она держится не менее 5 дней. Отмечается сильная головная боль (преимущественно в передней части головы), ломота во всём теле. Характерно отсутствие насморка и боли в горле.

При заболевании гриппом, обязателен постельный режим, обильное питьё. Жаропонижающими и обезболивающими средствами следует пользоваться только при очень высокой и долго не снижающейся температуре тела и сильных головных болях. Показан приём противовирусных препаратов. Грипп вызывается вирусом, поэтому лечение антибиотиками лишено смысла: они действуют только на бактерии. Некоторые препараты имеют ряд противопоказаний, поэтому их можно применять только по назначению врача. Ребёнку самостоятельно назначенные лекарства давать нельзя!

#### **Профилактика гриппа:**

- Прежде всего – активная иммунизация – вакцинация против гриппа не позднее, чем за 1 месяц до сезонной вспышки (с сентября по ноябрь);
- В момент эпидемии нужно соблюдать личную гигиену: как можно чаще мыть руки, умываться, чаще менять носовые платки, а лучше пользоваться бумажными, чтобы исключить вероятность самоинфицирования;
- Надо также не допускать переохлаждений, полноценно питаться и вести здоровый образ жизни;
- При появлении признаков гриппа необходимо обратиться к врачу (вызов на дом), не посещать общественные места, чтобы не быть источником распространения инфекции.

#### **В предэпидемический период особое значение имеет:**

- Здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек, рациональное питание..;
- Комплекс санитарно-оздоровительных мероприятий: воздушные ванны, контрастные водные процедуры..;
- Средства специфической защиты: прививки против гриппа детей с 6-ти месячного возраста и взрослых, находящихся в тесном контакте с ними.

Хомич Н.В.