

# Грипп не пройдет!

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает людей всех возрастов. Заболевание гриппом сопровождается высокой смертностью, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, вида вируса гриппа. По тяжести клинических проявлений выделяют 4 формы гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая, от этого зависит и лечение ОРВИ.

Зачастую люди, считая ОРВИ неопасными заболеваниями, предпочитают переносить болезнь «на ногах». Это приводит к увеличению числа осложнений, поэтому своевременное лечение ОРВИ необходимо. Профилактика ОРВИ также немаловажна. Особенно опасен осложнениями грипп: пневмонии, бронхиты, синуситы, отиты, осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы. Чаще всего осложнения дает грипп у детей, пожилых людей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями.

**Внимание:** При появлении первых симптомов заболевания сразу обращайтесь к медицинскому специалисту!



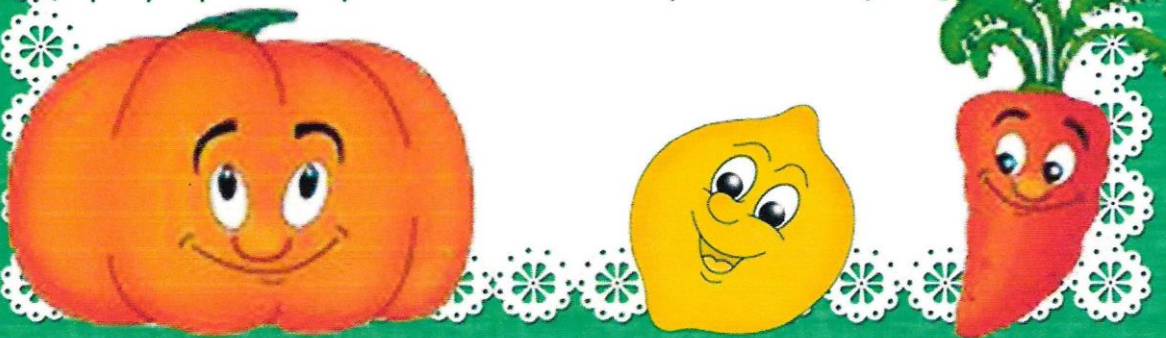


## Грипп не пройдет!

Самая простая профилактика гриппа – частое мытье рук, т.к. вирусы легко передаются через грязные руки. Очень легко пользоваться ватно-марлевой повязкой (маской), хотя эффективность этого метода невелика. В период эпидемии или скачка заболеваемости хорошо уменьшить число возможных контактов с заболевшими (особенно детям), то есть лучше меньше пользоваться городским общественным транспортом, ходить в гости, в театры и в кино.

Закаливание - самый лучший способ профилактики ОРВИ, которое позволяет в значительной степени избежать простуды. Необходимо помнить, что начинать закаливаться лучше летом и обязательно продолжать эти процедуры в течение всего года. Не надо начинать закаливание в период, когда вероятность заболеть очень высока.

Очень важно получать достаточное количество витаминов, а следовательно, правильно и сбалансированно питаться, потребляя достаточное количество овощей и фруктов. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной и свежей капусте, а также цитрусовых: - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. К народным средствам относят также регулярное потребление чеснока и репчатого лука.





## Грипп не пройдет!

Для профилактики гриппа на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Однако следует отметить, что назначать эти препараты должны врачи, и даже применение безрецептурных средств требует обязательной консультации у специалистов, т.к. лекарственные средства имеют противопоказания и могут вызывать побочные эффекты. Для гарантированной профилактики гриппа в течение эпидемии противовирусные препараты должны приниматься строго в соответствии с инструкциями по применению и под медицинским контролем.

Вакцинация является одним из самых действенных методов профилактики гриппа. Однако следует строго выполнять все обязательные рекомендации по срокам вакцинации, четко учитывать все противопоказания. Некоторым людям вакцинация может быть показана в первую очередь (из-за состояния здоровья или профессии).

