



# Грипп



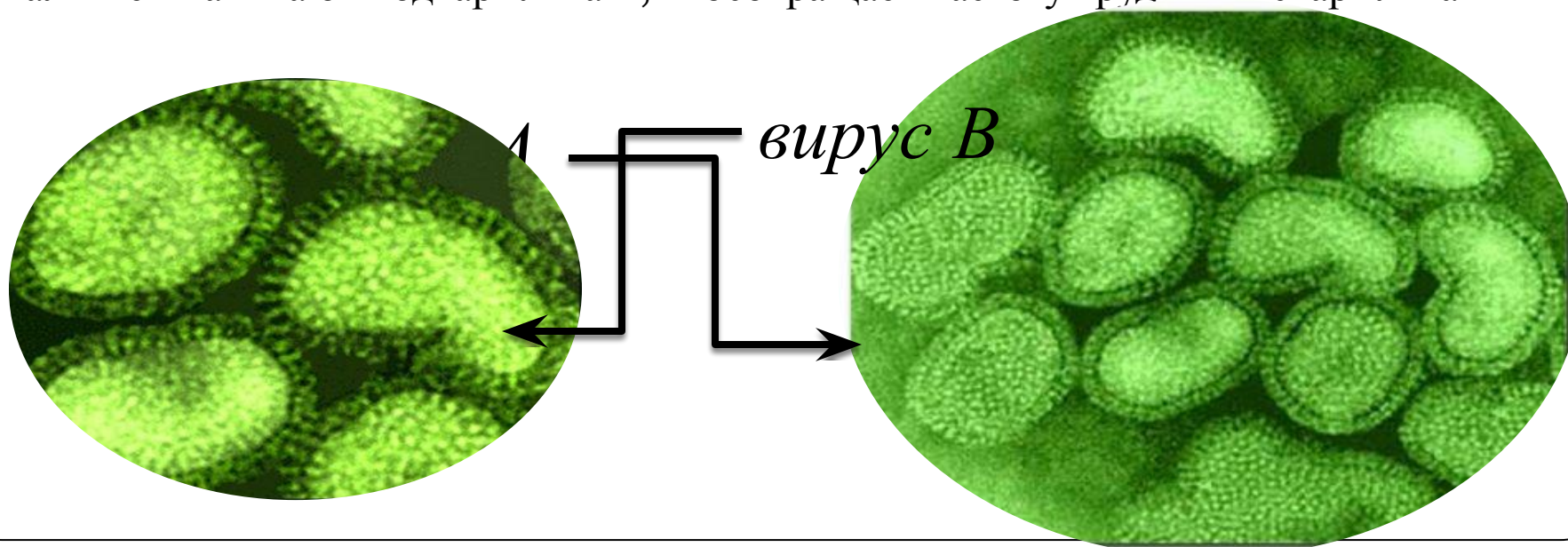
Uchebka.biz



# Возбудители гриппа

Возбудители данного заболевания – вирусы гриппа трёх типов: А, В, С.

Восприимчивость к данным вирусам очень высока. Гриппом болеют люди всех возрастов и в любое время года. Однако пик заболеваемости приходится на осенне – зимний период, когда люди больше времени проводят в закрытых непроветриваемых помещениях, организм ослаблен нехваткой витаминов и подвергается большим перепадам температуры. Часто заболевания гриппом переходят в эпидемию. Дети становятся особенно восприимчивыми к вирусу гриппа после 6 месяцев жизни, т.к. к этому возрасту у них наблюдается снижение количества материнских антител, переданных им внутриутробно, и уменьшается их поступление с грудным молоком – малышей начинают подкармливать, что сокращает частоту грудного вскармливания



# Пути передачи гриппа

Вирус легко передается, в зависимости от штамма, либо от человека к человеку, либо от животного (птицы) к человеку. Наиболее распространенным путем передачи гриппа является воздушно-капельный. Более редкий, хотя тоже возможный, **путь передачи гриппа** — через предметы обихода. Во время разговора, кашля, чихания из носоглотки больного выбрасываются частицы слизи, слюны или мокроты, зараженные вирусом гриппа. На короткий период времени вокруг инфицированного человека образуется зона с большой концентрацией аэрозольных частиц, дальность рассеивания которых обычно не превышает 2-3 метра. Длительность пребывания и концентрации вируса гриппа во взвешенном состоянии зависят от величины частиц, которые определяются частотой актов чихания и кашля. Из этого следует необходимость соблюдения больным элементарных гигиенических правил. Если больной будет чихать, прикрывая рот, то количество болезнетворных частиц уменьшится уже на 10-70%, следовательно, будет снижена концентрация вируса гриппа в воздушной среде.



# Основные признаки

- появление озноба;
- внезапное резкое повышение температуры тела;
- общее недомогание;
- боль в мышцах;
- головная боль (преимущественно в области лба);
- покрасневшие глаза и лицо;
- сухое навязчивое покашливание;
- заложенность носа с незначительными выделениями.



# Меры профилактики

Чтобы оградить себя и своих близких от заболевания гриппом и его тяжелых последствий, следует предпринимать определенные меры предосторожности и защиты.

К ним относятся:

*Вакцинация* (основной и наиболее эффективный метод профилактики).

*Носить одежду соответственно погоде, не ходить с непокрытой головой и в легкой обуви.*

*Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.*

*Сбалансированное питание*

*Избегать нахождения в местах скопления людей в период эпидемии*

*Закаливание*

*При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками*