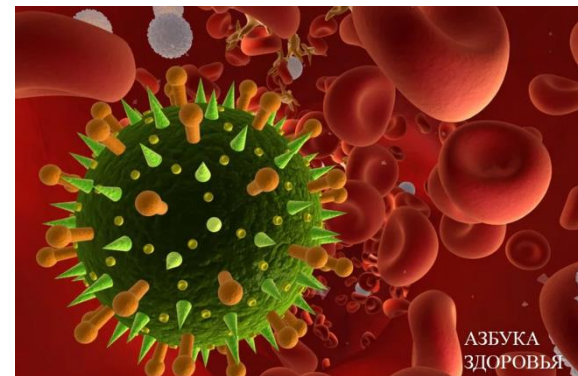
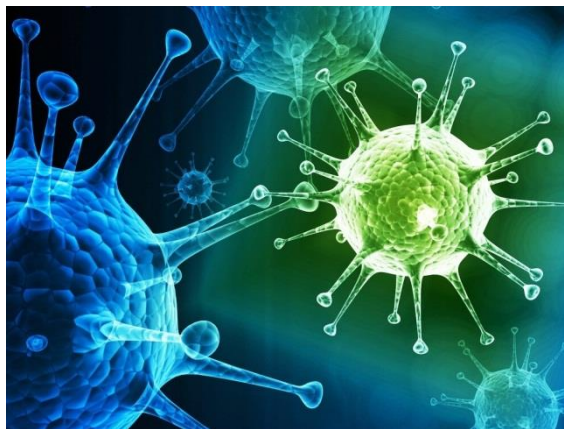


«БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ ИГРАЕТ НЕ ПО ПРАВИЛАМ».



ЭТА БОЛЕЗНЬ:

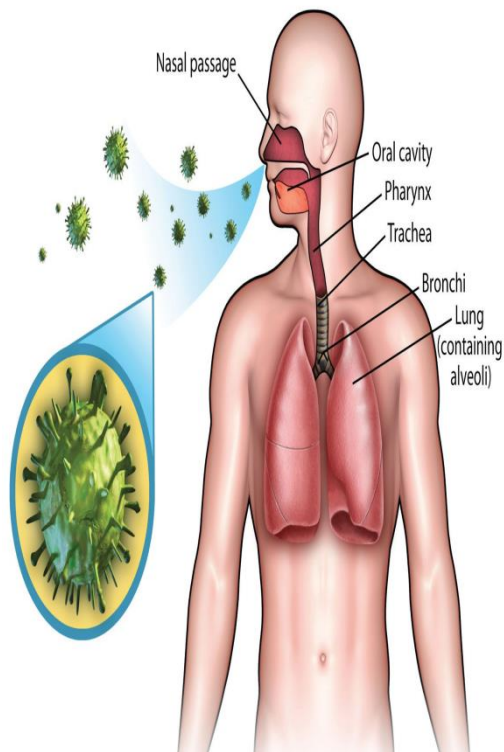
- -- ИГРАЕТ НЕ ПО ПРАВИЛАМ;
- -- СТРАШНЕЕ МИРОВОЙ ВОЙНЫ;
- -- ЕЕ ВПЕРВЫЕ ОПИСАЛ ГИППОКРАТ;
- -- «РУССКИЙ КАТАР» - называли в Европе,
- -- «СЫПЯШКА» - называли в России.

Назовите её?



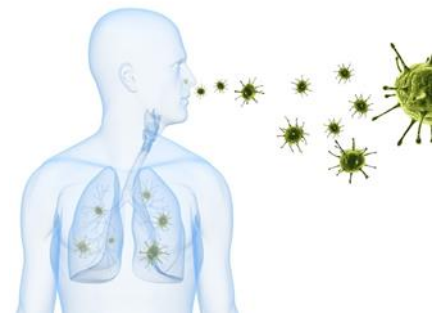
Грипп – это острая вирусная инфекция, сопровождающаяся поражением верхних дыхательных путей (насморк, кашель, чихание, осиплость голоса), высокой температурой. Это особая инфекция – ежегодно на долю гриппа приходится более 20% от общей заболеваемости населения, что связано с ощутимыми социально - экономическими потерями.

В годы особого неблагополучия эта цифра достигала 40%. Первая научно - описанная пандемия гриппа H1N1, та самая печально известная Испанка, унесла жизни 40-50 миллионов человек в 1918-19 годах. Последняя крупная вспышка гриппа H1N1, точно также перешедшего на человека от свиней, была зафиксирована в Нью Джерси, США в 1976 г.



К простудным заболеваниям относят разнообразные острые инфекции и обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Названия болезней соответствуют анатомическим образованиям, начиная сверху вниз: носовая полость, глотка, гортань, трахея и бронхи. Соответственно этому происходят названия: ринит, фарингит, ларингит, бронхит.

- Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, которые проявляются похожими симптомами: повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. И еще одно сходство, что все эти заболевания вызываются вирусами.



Нередко словом «грипп» в быту называют любое острое респираторное заболевание, что ошибочно, так как кроме гриппа на сегодняшний день описано еще более 200 видов других респираторных вирусов (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и др.), вызывающих гриппоподобные заболевания у человека.

Для гриппа характерно резкое начало: температура тела поднимается до 39грС и выше, возникает слабость, человека бьет озноб, мучают головные боли и боль в мышцах. Для гриппа, в отличие от других вирусных инфекций, такие симптомы как кашель и насморк проявляются не сразу, а через несколько дней после начала заболевания.



ОРВИ может начинаться как остро, так и постепенно, температура тела редко поднимается выше 38грС. Такие симптомы как чихание, сухой кашель, боль в горле, осиплость голоса появляются сразу в начале заболевания.



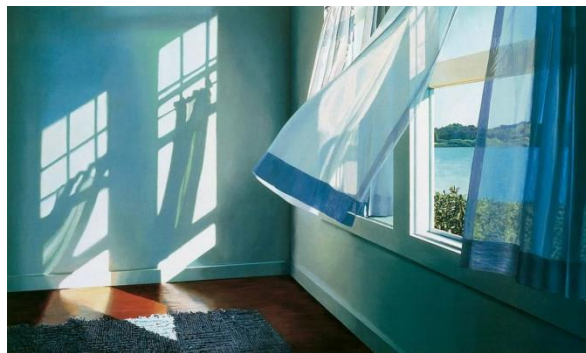
- Основной путь распространения вирусов гриппа и ОРЗ воздушно - капельный. Передача от человека к человеку происходит через респираторные капельки, которые образуются в большом количестве при кашле и чихании. Вирусы гриппа распространяются так же через предметы общего пользования, когда капли слюны при кашле и чихании оседают на них. Заражение может произойти через грязные руки. Период заразительности больного составляет в среднем 7-8 дней.



Если вы больны гриппом или ОРЗ

1. Оставайтесь дома в течении 5-7 дней.
2. Избегайте контактов с другими членами семьи.
3. Носите медицинскую маску, чтобы не заразить других членов семьи.
4. При чихании и кашле прикрывайте рот и нос носовым платком или салфеткой.
5. Часто мойте руки водой с мылом.
6. Часто проветривайте помещение и соблюдайте гигиену дома.
7. Принимайте противовирусные препараты.

Нет необходимости стирать бельё и спальные принадлежности или столовые приборы больного. Нужно только одно условие, чтобы этими вещами пользовался больной, а не ещё посторонние лица. Поддерживайте чистоту поверхностей (особенно вокруг столов, в ванных комнатах), протирая их с использованием домашних дезинфектантов согласно инструкциям на товарных ярлыках. Чаще надо вытирать пыль и мыть полы. И чаще обычного мойте руки с мылом, чтобы на руках оставалось меньше микробов.





Профилактика ОРВИ и гриппа состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести здоровый образ жизни:

достаточный сон, полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков; правильное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям. Кроме этого, необходимо принимать аскорбиновую кислоту (витамин С), которые способствует повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых: лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.



- Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо ежедневно употреблять чеснок и лук. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий; Такими же свойствами обладает имбирь, противен чеснок-жуй имбирь; больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.
- При первых признаках простуды необходимо неотлагательно обратиться к взрослым либо специалистам.

Я заболел. Что делать?

- Свести к минимуму контакт с другими людьми, не посещать массовые мероприятия, стремиться, как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми.
- Соблюдать постельный режим - народная мудрость гласит: «грипп любит, чтобы его вылежали» и медицина с этим согласна. Для избегания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим.
- Соблюдать правила личной гигиены, использовать маску.
- Пить много жидкости – минеральной воды, морсов и т.п.

Берегите себя и своих
близких.

И будьте здоровы.