Грипп – это серьезно!

Слово грипп происходит от французского «***gripper***» схватывать.

Само название говорит о коварном характере заболевания.

Как же бороться с этой напастью?

Напомним: грипп, парагрипп, аденовирусное, риновирусное – самые распространенные респираторные инфекции, сопровождающиеся резким повышением температуры, нарушением сна, аппетита, головной болью, насморком и кашлем.

Тем не менее, грипп стоит особняком из-за массового распространения изменчивости возбудителя, особенностей протекания.

Вирус гриппа циркулирует постоянно, рост заболеваемости приходится на зимнее время. Периодически появляются новые виды вируса, на которые у нас, увы, нет иммунитета, и тогда возникают эпидемии или даже пандемии, когда заболевание охватывает практически все страны и континенты.

Относительно устойчивые к вирусам лиши дети до 3-х месячного возраста, так как у них сохраняется материнский иммунитет.

А самой легкой добычей гриппа являются люди с ослабленным иммунитетом.

В случае заболевания вы должны оставаться дома, вызвать врача и следовать его назначениям. Нельзя больны ходить на работу и учебу, приводить больных детей в детский сад – вы подвергаете риску себя и окружающих.

Самые элементарные действия в случае заболевания:

- носить маски при совместном нахождении в одном помещении с другими людьми;
- прикрывать рот при кашле, чихании одноразовым носовым платком;
- регулярно мыть руки с мылом;
- пить чаще жидкость чем обычно;
- проветривать помещение каждые 4 часа;
- соблюдать постельный режим.

Не болейте, будьте здоровы!