

Автор: В.В. Лазаревич, врач - валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Грипп - инфекционное заболевание, которое вызывается мельчайшими микроорганизмами – вирусами. Вирус гриппа размножается на слизистых оболочках зева и попадают в воздух с капельками слюны при чихании, кашле, разговоре.

Болезнь развивается молниеносно и сопровождается **головной болью, ломотой в суставах, болью в мышцах, температурой тела 39 – 40 градусов, ознобом, отсутствием аппетита, общей слабостью**

Способствует развитию болезни отсутствие иммунитета, нездоровый образ жизни (курение, злоупотребление алкоголем, избыточный вес тела, недостаток движения, ожирение и т.д.)

Наиболее действенная мера профилактики - вакцинация. Прививка снижает риск заболевания гриппом на 70-90 %. А у тех, кто тем не менее, все – таки подхватил вирус, болезнь протекает гораздо легче. Введение вакцины способствует развитию активно приобретенного иммунитета.

Иммунитет - невосприимчивость организма к инфекционным и неинфекционным агентам. Укрепляют иммунитет витамины, поступающие в организм с фруктами и овощами, лук, чеснок.

Способствует защите организма **от гриппа прием противовирусных препаратов:** ремантадин, амантадин, арбидол, интерферрон (ежедневно по 5 капель в каждый носовой ход два раза в сутки), оксалиновая мазь.

При эпидемии гриппа избегайте мест массового скопления людей.

При первых признаках болезни необходимо лечь в постель, вызвать врача и изолировать себя от совместно проживающих родственников.