**Профилактика гриппа**

 Грипп - это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает как взрослых, так и детей всех возрастов. Они составляют 90% всех инфекционных заболеваний.

 Источником инфекции является больной человек. Скрытый период болезни составляет от 12 часов до 3-х суток. Больной более опасен в первые дни болезни, после 7-го дня больной не заразен. Во время выдоха, кашля, чихания и разговора из дыхательных путей больного вместе с мельчайшими капельками слизи в воздух выбрасываются вирусы гриппа. Передача также возможна через предметы обихода (посуда, игрушки и т.д.). В течение первых суток температура поднимается до 38-40°С. Появляется общая слабость, разбитость, потливость, боли в мышцах, головная боль.

 Грипп часто сопровождается осложнениями, так как присоединяется вторичная инфекция. К ним относятся пневмония, трахеобронхиты, отиты, гаймориты, фронтиты и т. д. У детей может протекать грипп очень тяжело, с высокой температурой, судорогами, рвотой.

 Так как грипп – это вирусная инфекция, поэтому антибиотики перед ней бессильны, они могут лишь облегчить состояние больного и немного уменьшить длительность заболевания.

 Поэтому важна профилактика, существует специфическая – это закаливание, занятие физической культурой, соблюдение гигиены, прием поливитаминов, микроэлементов, фруктов, овощей (квашеная капуста, чеснок, цитрусовые –лимон, мандарин, апельсин, грейпфрут), как можно больше гулять на свежем воздухе, избегать стрессов, переутомлений и простуд.

 Если Вы все же заболели гриппом или ОРВИ, то не стоит заниматься самолечением. Необходимо обратиться к врачу, все лекарственные препараты применять только по назначению врача, и ни в коем случае, не переносить инфекцию на ногах!

Участковый врач-терапевт

поликлиники № 4 Борисовской ЦРБ В.В. Лобач