Грип – хвороба небезпечна

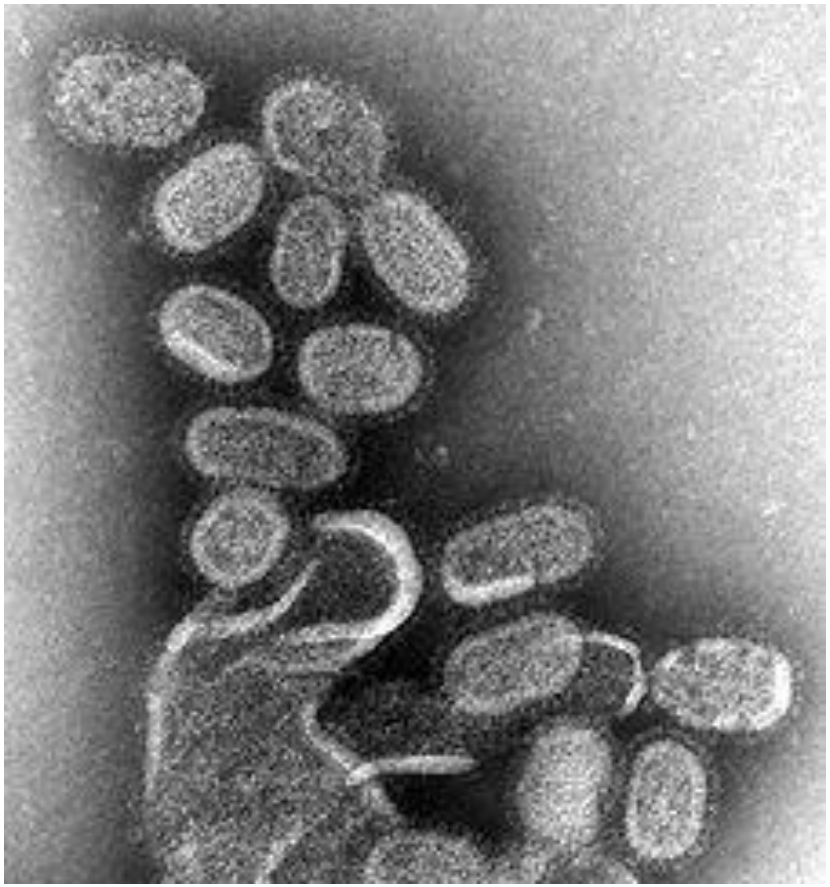
Що таке грип?

Гостре інфекційне вірусне захворювання дихальних шляхів.

Входить до групи гострих респіраторних вірусних інфекцій.

Періодично розповсюджується у вигляді епідемій та пандемій.

У наш час виявлено більш, ніж 2000 варіантів вірусу грипу.



Джерело інфекції

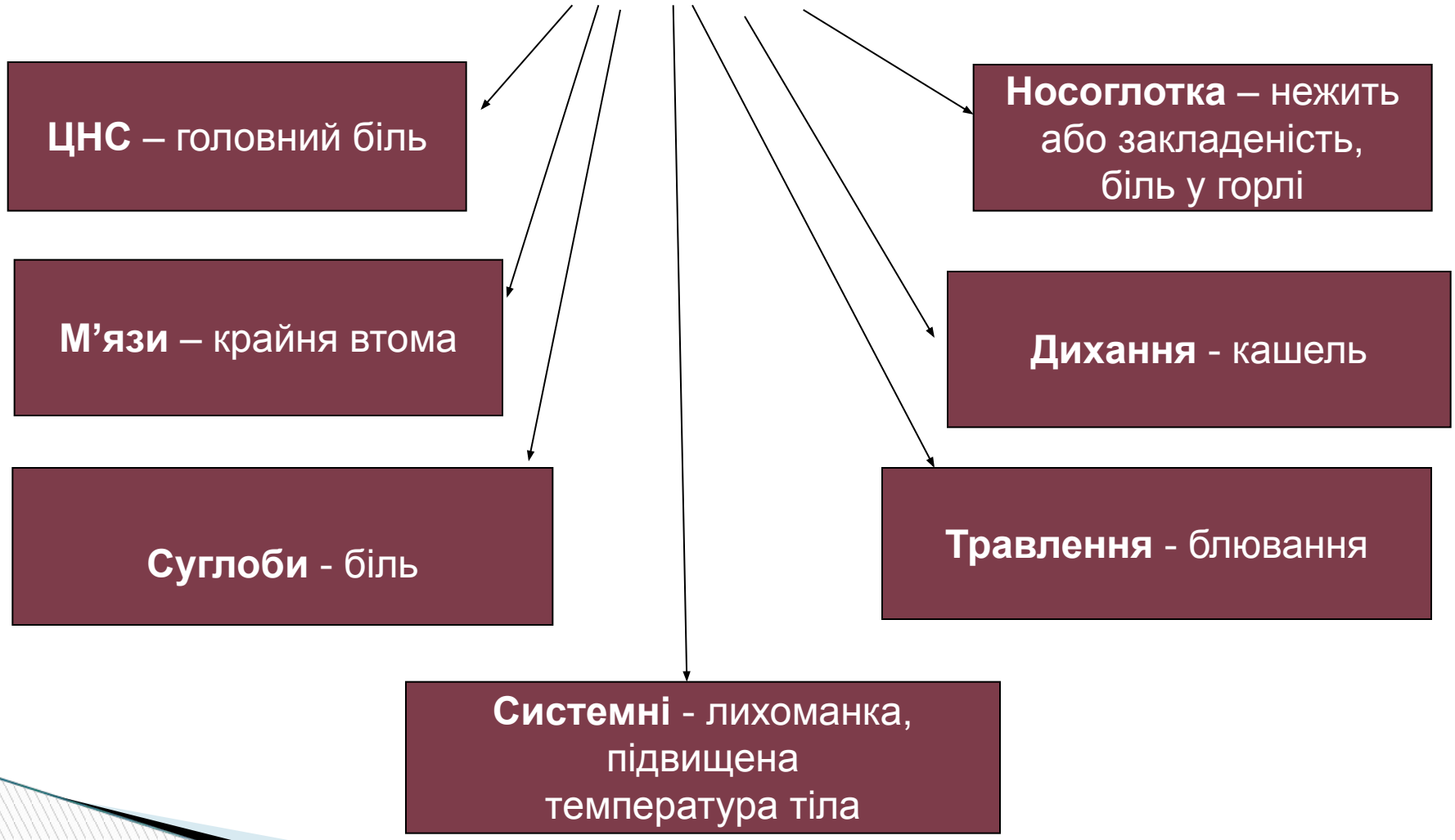
Механізм передачі інфекції — повітряно-Крапельний.

Джерелом інфекції є тільки хвора людина (з останніх годин інкубаційного періоду по 4-5-й день хвороби).

навіть із легкою формою грипу, становить небезпеку для оточуючих.

Латентний (прихований) період становить 7 діб.

Симптоми грипу



Лікування

- Лікування грипу — складна проблема, тому його має визначати лікар. Не варто займатись самолікуванням, оскільки це небезпечно. При своєчасному і правильному лікуванні хвороба закінчується повним одужанням.

Профілактика

Вакцинація

- Особливо показана в групах ризику — діти, літні люди, хворі з хронічними захворюваннями серця і легенів, а також лікарі. Важливо знати, що вакцинація здійснюється тоді, коли епідеміологічний прогноз свідчить про доцільність масових заходів (зазвичай, в середині осені). Можливе і друге щеплення в середині зими.

Щоб успішно протистояти хворобі

1. Частіше бувайте на вулиці.
Прогулянки на свіжому повітрі, ходіння пішки нормалізують циркуляцію крові, позитивно впливають на легені та поліпшують настрій.

2. Більше світла.
Перебувайте якомога довше на сонці, подбайте
про яскраве освітлення оселі. Світло позитивно
діє на імунну систему й мозок, допомагає виробляти так звані «гормони щастя».

3. Сон.
Восени й узимку організм потребує більше енергії. Міцний нічний сон відновлює імунну систему.

4. Їжа.
Уведіть у денний раціон більше овочів, фруктів,
нежирної їжі з великим вмістом вітамінів.

5. Напої.
Пийте більше води й трав'яних чаїв, щоб поліпшити процеси обміну речовин в організмі.

6. Відпочинок.
Стрес пошкоджує імунну систему. Частіше відпочивайте, слухайте приємну музику, знаходьте час для улюблених книжок.

7. Водні процедури.
Приймайте контрастний душ. Він зміцнює м' язи,
поліпшує циркуляцію крові, оздоровлює нервову систему.
Приймайте ванну з крапельками ефірної олії. Вона корисна для органів дихання.

А також…

- часто мити руки з милом;
- носіння маски в осередку інфекції або при перших проявах застуди чи ГРВІ;
- прикривати ніс та рот хустинкою (або одноразовими серветками), особливо при кашлі та чиханні;
- широко застосовувати засоби народної медицини, гомеопатичні препарати, оксолінову мазь для підтримки імунітету.
- вживання загальнозміцнюючих та тонізуючо-імуномодулюючих препаратів та препаратів цілеспрямованої імуностимулюючої дії.

ОСТОРОЖНО!
ГРИПП!

Бажаємо вам здоров'я!