### Грипп— острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

### Когда существует опасность заражения

Инфицированный гриппом человек заразен для окружающих в первые три-четыре дня, а вот маленькие детки вообще могут выделять вирус от 7 до 10 дней.

Вирусы восприимчивы к особенностям внешней среды, вне тела человека они не могут долго существовать (от 2х до 8 часов). Вирус гриппа погибает от высоких температур (75-100 градусов), а также от бактерицидных средств, среди которых перекись водорода, спирт, щелочь (содержится в мыле).

**Причина заражения болезнью**

Для того чтобы понимать, от чего стоит себя и своих близких беречь, стоит вспомнить, каким образом передается вирус гриппа:

* рукопожатия с инфицированным;
* воздушно-капельный путь передачи – микрокапли, в которых содержится вирус при чихании и кашле распространяются в воздухе, а уже оттуда попадает в дыхательные пути здорового человека, перенося болезнь;
* несоблюдение правил личной гигиены.

**Первые признаки гриппа:**

* Повышение температуры до 380 и выше.
* Ломота в мышцах и костях.
* Головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной части.
* Слабость, быстрая утомляемость.
* Чихание и сухой кашель.
* Покраснение глаз, боль при движении глазных яблок, светобоязнь.
* Может появиться тошнота, рвота.

**Профилактика гриппа и ОРВИ** подразделяется на*специфическую инеспецифическую.* Причем к первой относится именно вакцинация, которая считается самым надежным орудием против этого вируса.Приобретенный после вакцинирования иммунитет способен оказать серьезное противостояние этой болезни.

**Способы неспецифической профилактики**

**1.Личная гигиена**.

Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, уборными, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

**2.Промываем нос**.

Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.

**3.Одеваем маски**.

Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

**4.Тщательная уборка помещений**. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

**5.Избегайте массовых скоплений людей**.

В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

**6.Другие методы**, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие спортом, прогулки и многое другое.

**Эти несложные рекомендации помогут избежать болезни и сохранить свое здоровье.**

