

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
ГБУЗ РК «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

## **Г Р И П П**

Грипп – острое респираторное вирусное, очень заразное заболевание. Источником инфекции является больной человек, который заразен не менее 5 суток, а при наличии осложнений со стороны легких – до 9-10 дня.

Больной выделяет вирус при кашле и чихании, при этом возбудитель распространяется на 3 метра от источника, попадая в дыхательные пути здоровых людей, а также на предметы, посуду, игрушки. Грипп передается воздушно-капельным путем, а также через предметы, посуду, общее полотенце. Вирус любит низкие температуры, поэтому, вернувшись домой в зимнее время с улицы, вы его можете иметь на коже лица, рук. Первое, что нужно сделать по возвращении, особенно при наличии маленьких детей в семье, – это умыться и вымыть руки.

При первых признаках заболевания: головной боли, боли в глазных яблоках, ломоты во всем теле, слабости, сухом кашле – нужно остаться дома, лечь в постель и вызвать врача. Показано обильное питье чая с малиной, медом, смородиной, лимоном, отвара липового цвета. При отсутствии аппетита лучше не есть насильно, если же аппетит сохранен, употреблять куриный суп, жидкие каши, творог, кефир, омлет, суфле, фрукты, соки. Комнату, где находится больной, необходимо проветривать каждые 4 часа, делать ежедневную влажную уборку. К больному в комнату нужно входить только в медицинской маске или повязке из 4-х слоев марли. Маски менять каждые 4 часа. Желательно, чтобы за больным ухаживал только один член семьи, нельзя допускать к нему детей и беременных женщин.

Старайтесь в период эпидемии не пользоваться общественным транспортом, не посещайте мест большого скопления людей. Одевайтесь тепло, носите головной убор и перчатки.

При кашле и чихании прикрывайтесь платком, не стесняйтесь призывать к этому окружающих.

Соблюдайте все рекомендации врача.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !**