****

****

****

Грипп – это острое вирусное заболевание, которое поражает преимущественно дыхательную систему. Вирус легко передается от человека человеку не только воздушно – капельным путем при выделении инфицированными людьми мельчайших частиц во время кашля или чихания, но через руки, загрязненные вирусами гриппа. Передача инфекции происходит легко и быстро, особенно в местах большого скопления людей, включая школы. Грипп имеет тенденцию быстро распространяться, вызывая сезонные эпидемии. Период времени с момента инфицирования до развития болезни, известный как инкубационный период, длится около 2-х дней.

Основные симптомы заболевания: внезапное появление высокой температуры, сухой кашель, мышечные и головные боли, тяжелое недомогание, боль в горле, насморк.

Наиболее эффективным способом профилактики болезни является вакцинация. Помимо вакцинации и противовирусного лечения необходимы следующие меры защиты:

* Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам.
* После возвращения с улицы домой мыть руки и лицо с мылом, а также промывать нос изотоническим раствором соли.
* Прикасаться к лицу, глазам только недавно вымытыми руками.
* Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте, менять её каждые 2-3 часа, использовать повторно нельзя.
* Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими признаки ОРВИ.
* Чаще проветривать помещение.

Если Вы заболели необходимо:

* Минимизировать контакты со здоровыми людьми.
* Использовать одноразовую маску, меняя ее каждый час.
* При кашле или чихании обязательно прикрывать рот одноразовым платком.
* Пользоваться отдельной посудой.
* Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены.
* Проводить влажную уборку дома ежедневно.

Грипп – заболевание не только неприятное, но и опасное своими осложнениями, которые развиваются при слабости иммунной системы, отсутствии лечения и нарушении режима.

****

Тұмау- бұл тыныс жолдарының жіті ауыруы, тыныс жолдары жүйесін қабындырады.Вирус ауыру жұқтырған адамнан адамға ауа-тамшылы жолмен түшкірген, жөтелген кезде, вируспен ластанған қолдан жұғады.Инфекция адам көп тоғысқан жерде ,мектепті қоса есептегенде ,тез тарайды.

Тұмау тез тарайтын мерзімдік үрдіс. Вирус жұқтырған кезен ауыруға дейінгі инкубациялық кезең 2 күнге созылады.

Ауырудың негізгі белгілері: кенеттен температураның көтерілуі, құрғақ жөтел,бұлшық еті мен бас ауыруы, тамақтың ауыруы, тымау.

Ауыруды алдын алудың тиімді жолы болып вакцинация есептеледі.Вакцинациядан басқа емделуде келесі сақталудың жолдары:

* Қоғамдық орындары,көлікте болғанда, есік тұтқалары мен ақшаны ұстаған соң міндетті түрде қолды жуу.
* Даладан келген соң қолды , бетті сабынмен жуу, сол секілді мұрын жолдарын тұз ертіндісімен шаю.
* Бетке, көзге тек қана таза қолмен ғана тию.
* Көпшілік жерде бір реттік медициналық перде тағу,оны ір 2-3 сағатта ауыстыру қажет, екінші рет қолдануға болмайды.
* ЖРВИ белгілері бар адамдармен бір бөлмеде болмауға, жақын байланыс жасаудан қашу керек.
* Бөлменің жиі желдету қажет.

Сіз ауыра қалған жағдайда:

* Сау адамдармен байланысы азайту.
* Бір реттік пердені әр сағат сайые ауыстыру.
* Жөтел мен түшкіру кезінде міндетті түрде ауызды орамалмен жабу.
* Жеке ыдысты пайдалану.
* Жеке гигиена заттарын үйдегі адамдардан жеке ұстау.
* Үйге күн сайын ылғалды тазалау жасау.

Тұмау – заболевание не только неприятное, но и опасное своими осложнениями, которые развиваются при слабости иммунной системы, отсутствии лечения и нарушении режима.