Что нужно знать о гриппе.

В зимний период очень важно знать клинические проявления ОРВИ и гриппа и меры профилактики вирусных инфекций, чтобы защитить от данных инфекций себя и окружающих.

На первый взгляд большого различия между так называемой «простудой» и гриппом нет: симптомы практически одни и те же — температура, слабость, насморк, кашель. И все же отличить грипп от других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) можно.

Если у Вас болит голова, «ломит» мышцы и суставы, слабость сковывает все тело, малейший шум, яркий свет сильно раздражают, возможны тошнота, рвота, температура тела повышается до 39°С и выше, нос заложен, но насморка почти нет — у Вас **грипп**!

Если из носа течет так, что Вы не успеваете менять носовые платки, а самочувствие при этом остается нормальным и температура около 37 °С — это **риновирусная инфекция**.

Если на второй-третий день к ознобу, насморку и кашлю прибавилось чувство песка в глазах и появилась боль в горле, а на шее и в подмышечной области появились увеличенные лимфатические узлы — это **аденовирусная инфекция**.

Парагриппозную инфекцию можно заподозрить в случае развития острого лихорадочного заболевания с катаральными явлениями, фаринготонзиллитом и синдромом крупа (грубый лающий кашель, шумное дыхание, изменение тембра голоса).



При первых клинических проявлениях заболевания необходимо обратиться к врачу!

Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:

* избегать контакта с больными людьми, при контакте одевать маску;
* мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
* закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
* избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
* регулярно проветривать помещение; - не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
* вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциям.

**Будьте здоровы!**