Грипп — это острая вирусная инфекция, легко распространяемая от человека человеку. Вирус гриппа циркулирует во всем мире, и им может заболеть любой человек из любой возрастной группы. Грипп вызывает ежегодное сезонное повышение заболеваемости, пик которой в районах с умеренным климатом приходится на зиму.

**Признаки и симптомы**

Для сезонного гриппа характерны внезапное появление высокой температуры, кашель (обычно сухой), головная боль, мышечная боль и боль в суставах, сильное недомогание (плохое самочувствие), боль в горле и насморк. Большинство людей выздоравливает в течение недели без какой-либо медицинской помощи. Но грипп может приводить к развитию тяжелой болезни или смерти у людей из групп повышенного риска. Период между инфицированием и заболеванием, известный как инкубационный период, длится около двух дней.

**Кто подвергается риску**

Ежегодные случаи заболеваемости гриппом могут оказывать серьезное воздействие на все возрастные группы, но самый высокий риск развития осложнений угрожает детям в возрасте до двух лет, взрослым в возрасте 65 лет и старше и людям любого возраста с определенными заболеваниями, такими как хронические болезни сердца, легких, почек, крови и болезни обмена веществ (например, диабет), или с ослабленной иммунной системой.

**Передача инфекции**

Сезонный грипп передается легко и может быстро распространяться в школах, домах престарелых и инвалидов, на предприятиях и в городах. Когда инфицированный человек кашляет, инфицированные капельки попадают в воздух. Их может вдохнуть другой человек и подвергнуться воздействию вируса. Вирус может также передаваться через руки, инфицированные вирусом. Для предотвращения передачи люди должны прикрывать рот и нос при кашле носовым платком и регулярно мыть руки.

**Как действовать при гриппозном заражении**

При первых симптомах недомогания необходимо обратиться за медицинской помощью– вызвать врача на дом.

При гриппозном заражении следует придерживаться следующего алгоритма:

· Постельный режим

Болезнь нельзя переносить на ногах, поэтому в этот период необходимо соблюдать постельный режим и больше спать. Но не стоит забывать, что недуг – это не повод проводить время за просмотром телевизора или за компьютером.

· Питьевой режим

Во время болезни наблюдается повышенное потоотделение, которые может привести к обезвоживанию организма. Поэтому для поддержания водно-солевого баланса, необходимо употреблять достаточное количество жидкости (травяные чаи, соки, морсы, чистая вода).

· Климат в квартире

Необходимо регулярно проводить влажную уборку в комнате, так как влажный климат помогает легче переносить болезнь. Проветривание помещения позволит вывести скопленные микробы и вирусы. Кроме того, свежий воздух способствует выздоровлению и улучшает самочувствие.

· Питание

Несмотря на то, что в первые дни недуга аппетит существенно снижен, правильное питание обогатит организм и ослабленную иммунную систему витаминами и полезными веществами. Еда должна быть легкой, в рационе должны преобладать каши, супы, отварное мясо, фрукты и овощи.

· Витамины

Помогают поддерживать организм в тонусе и быстрее устранить симптоматику заболевания. Хорошим иммуномодулирующим действием обладают витаминные комплексы.

Кроме вышеописанных методов лечения, существует и медикаментозная терапия. Прием лекарственных препаратов должен быть осознанным и рекомендованным лечащим врачом. Самостоятельно принимать таблетки противопоказано. На сегодняшний день, дефицита в выборе лекарств, устраняющих вирусные и простудные болезни нет.

**Грипп диктует следующие условия:**

· обратиться к медицинской помощи или вызвать врача;

· не принимать антибиотики или сульфаниламиды – они на вирус гриппа не действуют;

· по возможности изолировать больного в отдельном помещении или ограничить его контакты со здоровыми членами семьи, которым рекомендуется носить марлевые повязки;

· выполнять рекомендации лечащего врача;

· принимать препараты, предназначенные для профилактики гриппа.

**Помните! Заниматься самолечением опасно! При появлении первых симптомов гриппа необходимо незамедлительно обращаться за квалифицированной медицинской помощью!**