



**Грипп** — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций.

Человек заражается **гриппом**, вдыхая с воздухом мельчайшие капельки слюны и мокроты, выделяемые больными при кашле и чихании. Вирусы **гриппа** могут передаваться даже при разговоре, так как выделяемые капельки могут распространяться на расстояние 2-3 метров от больного.

**4 правила, которые подскажут, как не заболеть гриппом.**

1. Так как вирус обычно проникает через слизистую носа, перед выходом из дома создавайте ему «барьер» — смазывайте нос изнутри борным вазелином или специальным бальзамом.
2. Старайтесь избегать мест скопления народа. Но как не заболеть гриппом, если выходить из дома все-таки приходится? Возьмите за правило тщательно и часто мыть руки, особенно после посещения общественных мест.
3. Полощите рот — настойкой календулы, промывайте нос солевым раствором. Находясь, на улице не прикасайтесь лишней раз к лицу, носу, глазам, губам — на ваших руках могут быть микробы, оставленные зараженными людьми.
4. Проветривайте помещение — грипп боится свежего, прохладного и влажного воздуха.

### **Что съесть, чтобы не заболеть гриппом?**

**Аскорбиновая и лимонная кислоты** — ваши помощники в борьбе с простудой и гриппом. Их большое количество содержится в цитрусовых — лимонах, апельсинах, мандаринах.

**Селен** — содержится в кашах, особенно овсяной, гречневой и рисовой каше.

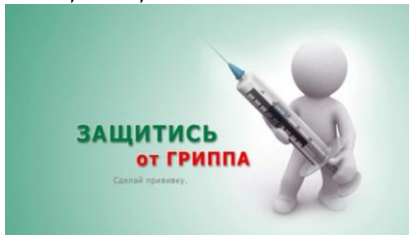
**Витамин Е, марганец, цинк и медь** — этими веществами богаты орехи. Витамин Е также содержится в маслах — подсолнечном и кукурузном.

**Железо** — его низкий уровень снижает защиту организма от бактерий, поэтому следует его постоянно восполнять, например, употребляя мясо — свиное, говяжье.

**Йод** — содержится в морской рыбе и морской капусте.

**Фитонциды** — бактерицидные вещества, содержащиеся в сырых луке и чесноке.

### **Вакцинация является основным и наиболее эффективным методом профилактики гриппа.**



Вакцинация против гриппа особенно важна для детей и лиц пожилого возраста, лиц страдающих заболеваниями эндокринной системы (диабет), нарушениями обмена веществ (ожирение), болезнями системы кровообращения (гипертоническая, ишемическая болезнь сердца), хроническими заболеваниями дыхательной системы (хронический бронхит, бронхиальная астма), хроническими заболеваниями печени и почек, лиц, часто

болеющие ОРВИ; медицинских работников, работников учебных заведений, сферы обслуживания, транспорта, коммунальной сферы, студентов ВУЗов и средних специальных учебных заведений.

Применение прививки против гриппа **снижает уровень заболеваемости в 1,4-1,7 раза**, способствует уменьшению тяжести заболевания, предупреждает развитие тяжелых осложнений и смертельных исходов. Прививка эффективна во всех возрастных группах примерно в диапазоне 70-90 % случаев. **Прививка против гриппа детям, как и взрослым, делается минимум за 3 или 4 недели до начала эпидемии, то есть в сентябре или октябре. Какой-либо конкретный медицинский препарат для профилактики гриппа должен выписывать именно врач, так как его решение основывается на возрасте и индивидуальных характеристиках.**

**Материал подготовила Саримсакова З. П** «А» класс с использованием Интернет- источника: <http://www.yaprivit.ru/o-vaccinah/vaccines/privivka-ot-grippa/>