



## Грипп

### Что такое грипп?

Грипп - инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Среди симптомов гриппа выделяют жар, кашель, мышечную и головную боль, насморк, боль в горле и общую слабость. У некоторых людей может наблюдаться рвота и диарея, но это чаще наблюдается у детей, чем у взрослых. Симптомы могут появиться неожиданно и носить как умеренный, так и тяжелый характер.

### Как распространяется грипп?

Возбудитель гриппа находится в слизистой оболочке носа или горла и попадает в воздух, когда зараженный кашляет, чихает и разговаривает. Находящиеся рядом люди вдыхают возбудителей гриппа вместе с воздухом. В более редких случаях люди также могут заразиться гриппом, прикоснувшись к поверхности или предмету, содержащему вирус, а затем прикоснувшись ко рту, глазам или носу.

Симптомы гриппа обычно проявляются через 1-4 дня, а иногда и позже, после попадания возбудителя в организм человека. Большинство людей могут быть распространителями вируса за день до проявления симптомов либо через неделю после их исчезновения.

### Опасен ли грипп?

Грипп может быть опасен, особенно для маленьких детей, пожилых и людей с ослабленным здоровьем. У большинства грипп проходит за несколько дней, но иногда он может развиваться в пневмонию или другие серьезные осложнения. Ежегодно тысячи людей в США попадают в больницы из-за гриппа.

### Как предотвратить распространение гриппа?

Существует много способов предотвратить распространение гриппа.

- Всем в возрасте от 6 месяцев и старше рекомендуется сделать вакцину против гриппа.
- Если вы чихаете или кашляете, прикрывайте нос и рот салфеткой. Если салфетки нет под рукой, то прикрывайте нос и рот рукавом.
- Как можно чаще мойте руки с мылом или используйте антибактериальный гель для рук, изготовленный с использованием алкоголя.
- Регулярно протирайте все поверхности в доме с использованием бытовых чистящих средств.
- По возможности, избегайте близкого контакта с людьми, больными гриппом.
- Не выходите из дома, если вы больны. Больным гриппом рекомендуется остаться дома, как минимум, в течение 24 часов после того, как температура спадет без использования жаропонижающих препаратов. Большинству людей рекомендовано оставаться дома в течение 4-х дней.

### Кому рекомендуется вакцина от гриппа?

Вакцинация рекомендована всем в возрасте от 6 месяцев и старше. Чтобы защитить себя от вируса, вакцинацию необходимо проводить каждый год. Для лиц, относящихся к группе высокого риска заражения гриппом, крайне важно пройти вакцинацию. В группу высокого риска входят следующие категории:

- Дети младшего возраста
- Беременные женщины

- Лица в возрасте 65 лет и старше
- Лица, страдающие хроническими заболеваниями, например, астмой, диабетом, заболеваниями сердца и легких

***Вакцина от гриппа не может заразить вас гриппом!***

***Сезон гриппа в Бостоне обычно длится с октября по март. Вакцинация в самом начале сезона поможет обеспечить более продолжительную защиту от вируса!***

### **Что делать, если вы заболели гриппом?**

- Пейте больше жидкостей.
- Оставайтесь дома и избегайте контакта с людьми, чтобы предотвратить распространение гриппа.
- Для снижения жара примите Ацетаминофен (Tylenol®) или Ибупрофен (Motrin®, Nuprin® или Advil®). Следуйте инструкциям на упаковке или посоветуйтесь с врачом о правильной дозировке препарата.
- Не давайте аспирин детям, т.к. он может вызвать Синдром Рейе – редкое, но опасное заболевание.
- Взрослым и детям постарше можно принять антиконгестант для облегчения симптомов насморка и давления в области пазух носа.
- Врач может прописать противовирусные препараты при риске развития осложнений.

### **Я ухаживаю за больным гриппом. Как мне защитить себя?**

Если вы ухаживаете за больным:

- Как можно чаще мойте руки.
- Попросите тех, кто чихает и кашляет, прикрывать нос и рот салфеткой.
- По возможности, избегайте контакта с больными (зараженные гриппом могут распространять инфекцию в радиусе до 6 футов).
- Постарайтесь не касаться глаз, носа и рта немытыми руками, т.к. микробы очень часто распространяются именно таким путем.
- Очищайте бытовыми чистящими средствами все поверхности, к которым прикасался больной.

Убедитесь, что больной потребляет достаточное количество жидкостей во избежание обезвоживания.

