# Полезни съвети за предпазване от грип

Обичайният сезонен грип засяга около 10% от населението, но при пандемия броят на заболелите може да достигне 15-40%.

**ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ СРЕЩУ ГРИПА**

**1**. Грипните вируси А и В се предават чрез контакт с болни хора. Те не се предават чрез храна и вода.

**2. Какво представлява грипът?**

Остро заразно заболяване, причинено от вируси, което се разпространява бързо и понякога води до усложнения. Грипът е една от най-заразните инфекции, чийто причинител лесно се разпространява от човек на човек при кихане и кашляне и бързо достига размерите на епидемия. Възрастните хора са заразни около 1 ден преди и 5 дни след появата на симптомите. Поради по-слабата имунна система на децата, вирусът се запазва по-дълго време в организма им и те разпространяват заболяването за по-продължителен период от време (*10 и повече дни*).

**3. Какъв е инкубационния период?**

Къс инкубационен период от 1 – 2 дни, понякога до 7 дни.

**4. Какви са симптомите ?**

висока температура;висока температура;
суха кашлица;
болки в мускулите;
внезапно начало с отпадналост;
безапетитие, понякога диария.

**5. Грипните вируси се разпространяват от човек** на човек предимно при кашляне и кихане. Човек може да се зарази и при контакт с повърхности, които са заразени от пръските, отделени при кашляне и кихане от болни лица – чрез докосване след това на очите, носа или устата си. Тъй като някои вируси и бактерии могат да преживеят по-продължително време върху повърхности като – дръжки на врати, плотове, чинове, превозни средства и др., честото измиване на ръцете спомага за намаляване на възможността за заразяване. Заразата не се предава чрез храна и вода.

**6**. При възникване на заболяване с горните симптоми или при влошаване на налично хронично заболяване **консултацията с личния лекар е строго препоръчителна**. Това е важно условие за успешен изход от заболяването, както и за ограничаване на разпространението на вируса в ученическите колективи. **Не се препоръчва самолечение!**

**7.** Употребата на алкохол и цигари намаляват защитните сили на организма и го правят по – податлив на вирусни заболявания. Здравословното хранене и богатото на белтъчини, плодове и зеленчуци меню, укрепват имунната защита. Антивирусните препарати (тамифлу, реленца) могат да се използват с лечебна цел след лекарско предписание.

**8**. Както и при другите заразни заболявания, една от най-важните профилактични мерки за предпазване от грип е спазването на хигиена и особено **честото измиване на ръцете с вода и сапун.** При липса на условия за миене може да се използват **влажни хигиенни кърпички за ръце,** както и дезинфектанти за ръце на алкохолна основа.

**9**. Болните могат да се лекуват и у дома – изолиране в отделна стая, ограничаване на физическата активност, осигуряване почивка, здравословен сън и хранене, редовно проветряване на помещението.

**10**. При кашляне и кихане да се спазва т.н. "респираторен етикет" – закриване на устата с ръка или кърпа, която след това да бъде изхвърлена в кошче за отпадъци. Да се избягва докосването с ръце на очите, носа и устата.

**11**. При заболяване се препоръчва домашен режим, стриктно спазване на назначената от специалист терапия (при наличие на такава), ограничаване на социалните контакти с цел преустановяване на разпространението на вируси.

**12. Как да се предпазим от грип?**

- избягвайте контакт с болни хора;
- не докосвайте с ръце очите, носа и устата си, защото вирусът може да попадне по този начин в организма;
- мийте често ръцете с вода и сапун, или използвайте влажни хигиенни кърпички.

Поставянето на противогрипна ваксина е добра защита срещу заболяването. Имунизацията срещу грип се прилага всяка година преди или по време на грипния сезон. Имунитет се развива **едва 1-2 седмици след ваксинацията** и продължава най-малко 6 месеца.

**13. Какво да правим, когато се разболеем ?**

Не предприемайте самолечение! Потърсете незабавно медицинска помощ! Лекарят може да Ви предпише антивирусни препарати за лечение /тамифлу, реленца/;

По възможност болния се изолира в отделна стая; ограничаване на физическата активност; осигуряване на почивка, здравословен сън и хранене; редовно проветряване на помещението.

**14. Необходимо ли е вирусологично изследване при заболяване?**

Не, не е необходимо, защото забавя лечението и никъде по света не се практикува.

**15. Какво да правим, за да не заразим околните ?**

Ако имате симптоми на грип останете в къщи, не ходете на работа, училище или детска градина и не посещавайте места със струпване на много хора; не се приближавайте на по-малко от един метър разстояние до околните; избягвайте целувки, прегръдки и ръкостискане; при кашляне и кихане спазвайте т.н. “респираторен етикет”.

**16. Какво да правим, ако има болен у дома?**

носете маска;
ограничавайте контактите си;