

## Осторожно: грипп!

27.01.2016

**Управление МЧС по Западному округу предупреждает: в холодное время года вирусные инфекции распространяются особенно активно!**

Характерными проявлениями гриппа является внезапное начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38-40°C), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжёлые формы течения вплоть до смертельных исходов. Каковы **общие меры по профилактике гриппа? Прежде всего,**

следует избегать контактов с заболевшими, сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте, мыть руки с мылом и промывать нос тёплой водой. Дома важно регулярно делать влажную уборку, проветривать и увлажнять воздух в помещении. Не менее важно вести здоровый образ жизни, который включает в себя полноценный сон, сбалансированное питание, физическую активность. **Заболевшим следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу.** Самолечение при гриппе недопустимо! Только врач может поставить диагноз и назначить лечение, соответствующее состоянию и возрасту больного. Следует строго выполнять все рекомендации лечащего врача и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Для предупреждения распространения инфекции больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату).

*Ирина Ангарикова*

---

Адрес страницы: <http://mozhaisky.mos.ru/presscenter/news/detail/2469692.html>

---

[Управа Можайского района](#)