

# Пандемический грипп

## Что такое грипп?

Грипп, или инфлюэнца, - это инфекционное заболевание лёгких и дыхательных путей. Обычно вирус гриппа передаётся через капельки жидкости, выделяемые в воздух при кашле и чихании.

## Симптомы гриппа

\* температура \* головная боль \* боль в горле \* ломота во всём теле  
\* кашель \* насморк \* дискомфорт в животе и кишечнике \* сильная усталость

## Что такое пандемия гриппа?

Пандемия гриппа – это распространение заболевания по всему миру.

## Чем сезонный грипп отличается от пандемического?

### Сезонный грипп

- Бывает каждый год, обычно зимой
- Им болеет до 10% населения
- Для большинства людей это неприятно, но не угрожает жизни
- Тем, кто может заболеть серьёзно, предлагаются ежегодные прививки

### Пандемический грипп

- Бывает редко (в 20<sup>ом</sup> веке – 3 раза)
- Им может заболеть около 25% населения
- Может оказаться более серьёзной инфекцией для каждого
- На ранних стадиях пандемии вакцины, скорее всего, не будет

## Как я могу защитить себя и семью?

- Узнайте о прививках от гриппа
- Чаще мойте руки (по 20 секунд)
- Если вы заболели, оставайтесь дома
- Не трогайте руками нос, рот и глаза
- **Ведите здоровый образ жизни!** Правильно питайтесь, отдыхайте и делайте упражнения

Дополнительная информация:  
[trchd.org](http://trchd.org) или 253 798-6500

