**ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА**

**Что такое грипп и какова его опасность?**

**Грипп - это инфекционное заболевание.** Возбудителем его является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Другие заболевания могут иметь схожие симптомы и часто ошибочно принимаются за грипп. Но только заболевание, вызванное именно вирусом гриппа, является гриппом. **Любой может заболеть им, но степень заражения среди детей наиболее высока.** Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней. Некоторые люди заболевают серьезнее. **Грипп может перерасти в пневмонию,** что опасно для людей, страдающих заболеванием сердца или легких. Грипп, как правило, вызывает высокую температуру и судороги у детей.

Список возможных осложнений при гриппе обширный - пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит, миокардит и перикардит, миозит, поражения почек, оболочек головного и спинного мозга, сосудов. Также при гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания. Возбудители гриппа-вирусы типов А и В отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе. Также важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов.

**Как защитить себя от гриппа?**

**Своевременно, до начала эпидсезона, необходимо сделать прививку против гриппа. Ежегодная вакцинация - это наиболее эффективная мера профилактики против гриппа.** Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон. **Вакцинация рекомендуется всем группам населения,** но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, педагогам, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. **Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.**

**В рамках мер неспецифической профилактики гриппа необходимо:**

* Сократить время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
* Пользоваться маской в местах скопления людей.
* Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют).
* Тщательно мыть руки с мылом, промывать полость носа.
* Регулярно проветривать помещение, в котором находитесь, и делать влажную уборку.
* Употреблять в пищу продукты, содержащие витамин С (смородина, клюква, лимон, брусника и др.), а также блюда с добавлением лука, чеснока.

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе к вирусам гриппа, используйте (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

* + случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

**Ведите здоровый образ жизни** (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

**Симптомы гриппа:** жар,температура37,5-39°С,головная боль,боль вмышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль (першение) в горле.

**Что делать при заболевании гриппом?**

**Следует остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением,** для чего необходимо немедленно обратиться к врачу.Самолечение при гриппе недопустимо.Именно врач должен поставить диагноз назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

**При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.**

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

**Уважаемые родители!** Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

При температуре 38 - 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

Необходимо употреблять жидкости больше и чаще, чем обычно (чаи, морсы, компоты, соки).

**ВАЖНО ПОМНИТЬ:**

* не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
* своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений при гриппе.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**