***ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА.***

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

Грипп - это инфекционное заболевание. Возбудителем его является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. 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 против гриппа 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.

**Как защитить себя от гриппа?**

Самым эффективным специфическим методом профилактики является иммунизация против 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, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Поступление вакцины против гриппа ожидается в конце августа.

**К мерам неспецифической профилактики гриппа, в период сезонного подъема гриппа и ОРВИ, относятся следующие:**

* Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
* Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания: чихают, кашляют.
* Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа.
* Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
* Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
* Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

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

В 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, температура 37,5 - 39°С, головная боль, боль в мышцах, 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 и 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. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

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».
* Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чаи, морсы, компоты, соки).
* 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).

**ВАЖНО ПОМНИТЬ!**

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