**ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ О ГРИППЕ**

Грипп – чрезвычайно контагиозное острое инфекционное заболевание, легко передающееся от человека к человеку и распространенное повсеместно. Каждый человек абсолютно восприимчив к вирусам гриппа. Источник инфекции - больной человек. В период эпидемии чаще болеют дети и взрослые молодого возраста.

**Группы риска по развитию тяжелого течения гриппа:**

* **дети до 2-х летнего возраста,**
* **пожилые люди старше 60 лет,**
* **беременные,**
* **люди, страдающие хроническими заболеваниями** органов дыхания, включая бронхиальную астму; сердечно-сосудистой системы; нарушением обмена (сахарным диабетом, ожирением), почек, органов кроветворения, ослабленным иммунитетом, в том числе ВИЧ инфицированные, а также дети и подростки, длительно принимающие аспирин.

**ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ГРИППА**

Заболевание начинается остро, часто сопровождается ознобом, а клинические симптомы развиваются очень быстро. Температура тела достигает 39°С-40°С уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея), может снижаться артериальное давление. Через несколько часов от начала болезни появляется сухой болезненный кашель и заложенность носа. Некоторые больные жалуются на боли в горле, затрудненное учащенное дыхание и конъюнктивит.

**Для тяжелого гриппа** характерны:

* + высокая температура;
  + одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
  + синюшность губ;
  + примесь крови в мокроте;
  + рвота и жидкий стул;
  + головокружение;
  + затруднение при мочеиспускании.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?**

1. Основной мерой специфической профилактики является **вакцинация**, которая **проводится с сентября каждого года и заканчивается не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом**.

Вакцинация показана всем группам населения, но особенно пациентам из групп риска по развитию тяжелого течения гриппа, а также работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы, обучающимся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования и лицам, подлежащим призыву на военную службу.

**В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом рекомендуются меры неспецифической профилактики:**

* Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
* Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
* Носить одноразовую медицинскую маску (марлевую повязку) и менять ее каждые 4 часа;
* Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими салфетками для обработки рук;
* Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
* Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).
* В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием эффективных противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата) после согласования с врачом.

**ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?**

* + 1. **Оставайтесь дома и немедленно обращайтесь за медицинской помощью**, так как грипп - серьезное заболевание, часто вызывающее опасные для жизни осложнения, развивающиеся очень рано: на 2-3 - 5-7 день болезни. Наиболее частым осложнением является пневмония, с которой связано большинство смертельных исходов от гриппа.
    2. **Беременные должны обратиться за медицинской помощью в первые часы заболевания**, так как лечение должно быть начато незамедлительно.
    3. Строго следуйте предписаниям врача. **Не занимайтесь самолечением!**

4.**Обязательно начните** **прием эффективных противовирусных препаратов в первые 48 часов от начала болезни (**уменьшают продолжительность лихорадки, интоксикации, катаральных симптомов, снижают частоту осложнений и уменьшают риск смерти, особенно, в группах повышенного риска).

**5. Жаропонижающие средства необходимо применять с большой осторожностью**. Аспирин при гриппе категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени. Допускается прием парацетамола при подъеме температуры выше 38,5°С.

**6**. Соблюдайте постельный режим и чаще пейте теплый травяной или ягодный чай.

**7**. Строго соблюдайте следующие санитарно-гигиенические правила:

* + - * Наденьте защитную одноразовую маску и меняйте ее каждые 4 часа.
      * Ограничьте до минимума контакт с больными и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
      * Пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем. Часто проветривайте помещение, где находится больной.
      * Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете и кашляете.
      * Сохраняйте чистоту: часто руки с мылом, дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
      * Ухаживать за больным должен только 1 член семьи, строго соблюдающий санитарно-эпидемиологические правила.