|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАЩИТИТЕСЬ от ГРИППА!**  (памятка для населения) Грипп – это высоко контагиозная вирусная инфекция, которой может заболеть любой человек в любом возрасте. Многие столетия в мире регистрируются эпидемии и пандемии гриппа. Вирус гриппа сохраняет активность во внешней среде в течение 72 часов. Различают 3 типа вирусов гриппа:**Вирус типа А** - поражает человека и животных, обладает высокой степенью изменчивости. Эти штаммы с новыми свойствами, попадая в среду людей с низким иммунитетом, вызывают пандемии, которые быстро охватывают до трети населения планеты.**Вирус типа В -** поражает только человека, может стать причиной локальных эпидемий.**Вирус типа С -** инфицирует только человека, эпидемий не вызывает.***Единственным источником гриппа является больной человек!******Человек, заразившийся гриппом, опасен для окружающих в течение первых 3-4дней, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и*** ***даже в период выздоровления.*****Группы риска:** дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов; обучающиеся в образовательных организациях; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в т.ч. с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями обмена веществ и ожирением.**Болезнь распространяется**:* **воздушно-капельным путем** - при разговоре, кашле, чихании;
* **контактно-бытовым путем** при **несоблюдении** заболевшим и окружающими его лицами **правил личной гигиены**; при пользовании **общими предметами ухода**, не подвергающимися обработке и дезинфекции (полотенце, носовые платки, посуда и др.); через **грязные руки** - при рукопожатии, через дверные ручки, др. предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

 **Как протекает грипп?** Инкубационный период **–** время от момента заражения до заболевания, составляет от 2 до 7 суток. В продромальном периоде отмечается недомогание и сухой кашель – это самый частый симптом, который сопровождается болью за грудиной и может продолжаться до 2-х недель.Характерно внезапное острое начало заболевания. Вирусы гриппа А и В очень быстро размножаются и практически сразу после заражения глубоко поражают слизистую дыхательных путей, что способствует проникновению в нее бактерий. Симптомы гриппа могут появиться через 1-5 дней после контакта с заболевшим. Отмечается головная боль, кашель, затрудненное дыхание, озноб, повышение температуры до 39-40гр. С, рвота, диарея, мышечные боли, боли в суставах.Заболевание может протекать в тяжелой форме вплоть до смертельного исхода. ***Помните! Грипп опасен осложнениями!*** |  |

При тяжелой форме гриппа возможны осложнения со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем: пневмония, бронхит, отит, синусит, ринит, трахеит миокардит, перикардит, менингит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты.

Наиболее частое осложнение гриппа – пневмония. Чем тяжелее грипп, тем чаще возникают ранние пневмонии. При пневмонии, развившейся в первые дни гриппа, отмечается сочетание симптомов вирусной и бактериальной инфекции.При пневмонии, развившейся после 7-10 – го дня болезни, характерно повторное повышение температуры, озноб, появление боли в грудной клетке, изменение характера кашля.

**Что делать, если Ваш ребенок или Вы заболели?**

Немедленно обратиться к врачу или вызвать врача на дом и своевременно начать лечение.

* Остаться дома, изолироваться от здоровых лиц, не подвергать здоровых людей опасности заражения в общественных местах.
* Не отправлять заболевших детей в детские организованные коллективы.
* Регулярно проводить проветривание и влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.
* Пользоваться медицинской маской.
* В случае появления заболевших гриппом в семье или в рабочем коллективе начинать приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний в соответствии с инструкцией по применению препарата).

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА**

**Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека:**

 ***Каждый может защитить себя от гриппа!***

***Специфическая профилактика - вакцинация!***

***Прививки против гриппа проводят ежегодно осенью, лучшее время для прививки – октябрь-ноябрь.***

***Неспецифическая профилактика:***

* Ведите здоровый образ жизни.
* Регулярно занимайтесь физкультурой.
* Позаботьтесь о здоровом сне.
* Ограничьте посещение мероприятий с большим скоплением людей, сократите время пребывания в общественном транспорте.
* Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
* Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.
* Организуйте сбалансированное питание, введите в рацион достаточное количество белковой пищи, употребляйте блюда с добавлением чеснока и лука, витамины, особенно С, А и группы В.
* Пейте больше жидкости, в т.ч. соки, чаи, минеральную воду.
* Делайте влажную уборку, увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь, чаще проветривайте помещения.
* Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.
* Соблюдайте правила личной гигиены, регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

**ВАКЦИНИРОВАН – ЗАЩИЩЕН ОТ ГРИППА!**