**Памятка для населения «Меры по профилактике ОРВИ и гриппа»**



Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей. Серовариантов других респираторных вирусов очень много, например, у риновирусов их насчитывают более 100, у аденовирусов около 60. Вирус гриппа постоянно меняет свою структуру, и новый, измененный, вариант способен поражать человека вновь. Таким образом переболевший гриппом имеет хороший иммунитет против конкретного штамма, но этот иммунный барьер не может оградить человека от измененного варианта. Новый штамм легко проникает в организм человека через этот барьер, что приводит вновь к развитию инфекции.

# Для кого опасен грипп

Особенно тяжело переносят грипп дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют гриппом тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, так же, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

* дети младше 2-х лет;
* люди старше 60 лет;

# Кто в группе риска

* больные хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и др.;
* больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);
* больные хроническими заболеваниями печени (цирроз);
* больные с хроническими заболеваниями почек;
* больные с иммунодефицитными состояниями;
* больные с заболеваниями эндокринной системы и нарушениями обмена веществ;
* беременные женщины;
* медицинский персонал;
* работники общественного транспорта, предприятий общественного питания и др.

# Как происходит заражение гриппом

Грипп очень заразное заболевание. Эта инфекция передается от больного человека здоровому с невидимыми капельками слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора. Кроме того, вирус гриппа передается через грязные руки, если на них есть засохшие капельки инфицированной биологической жидкости больного человека.

**Симптомы гриппа**

* высокая температура (38-40°С);
* заложенность носа, редкий сухой кашель, першение в ротоглотке, несильная боль в горле;
* озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, боли при движении глазных яблок;
* отсутствие аппетита, иногда тошнота и рвота, у детей иногда отмечается также диарея.

Признаки интоксикации продолжаются около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.



# Осложнения гриппа

* пневмония (вероятность летального исхода 40%);
* энцефалиты, менингиты;
* грипп у беременной женщины может вызвать осложнения беременности, патологии плода;
* обострение хронических заболеваний.

# Что делать, если заболели гриппом

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения для окружающих. Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Больной гриппом должен соблюдать постельный режим, включить в рацион фрукты и овощи богатые витаминами, рекомендуется обильное питье.

# Антибиотики и грипп

Принимать антибиотики в первые дни заболевания гриппом — большая ошибка. Антибактериальные препараты не способны справиться с вирусом, а кроме того, они убивают нормальную микрофлору и ослабляют иммунитет. Антибиотики назначаются врачом только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

# Профилактика гриппа

Самым эффективным способом профилактики является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ.

Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска.

# Кроме того, для профилактики гриппа

* часто и тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны;
* избегайте контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра);
* регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку;
* реже посещайте места скопления людей;
* рекомендуется использовать маску в местах скопления людей. Заменять использованную маску на новую чистую маску, как только используемая маска станет влажной. Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования;
* избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах;
* не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками;
* придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность;
* в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу.



# Почему нужна вакцинация от гриппа

* грипп очень заразен;
* быстро распространяется;
* вызывает серьезные осложнения;
* протекает намного тяжелее других ОРВИ.

Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста. Для надежной защиты от гриппа вакцинацию необходимо проводить ежегодно.

# Как защитить от гриппа детей

Чтобы защитить от гриппа детей в возрасте до 6 месяцев, необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ребенком лиц до начала эпидемии гриппа. Взрослые должны соблюдать основные меры профилактики. В период эпидемии запрещено посещать с младенцем места массового скопления людей, а также не рекомендуется собирать дома гостей.

Детей старше 6 месяцев можно прививать от гриппа и, кроме этого, чаще гулять с ребенком на свежем воздухе, воздержаться от посещения мест массового скопления людей.

Будьте здоровы!

