

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 инфицированные ВИЧ, 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°C-40°C 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 ежегодно и заканчивается 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.

2. 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 3 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 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. **Жаропонижающие средства необходимо применять с большой осторожностью.** Аспирин при гриппе категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени.

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

6. Строго соблюдайте следующие санитарно-гигиенические правила:

- Наденьте защитную одноразовую маску и меняйте ее каждые 3 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.