**Памятка 1.**

**Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ)**

**Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу заболевающих людей.**

**Для кого очень опасна встреча с вирусом гриппа?**

Особо 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, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

**Каким образом происходит заражение гриппом?**

Эта инфекция передается от больного человека к здоровому во время чихания, кашля и даже во время разговора. Кроме того, вирус гриппа передается через руки, предметы.

**Симптомы гриппа:**

- высокая температура (38-400С);

- озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, упадок сил;

- ухудшение аппетита

Признаки интоксикации продолжаются около 5 дней.

**Осложнения гриппа:**

- пневмония (вероятность летального исхода 40%);

- энцефалиты, менингиты;

- обострение хронических заболеваний.

Лечение заболевания проводится под наблюдением врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Больной гриппом должен соблюдать постельный режим, включить в рацион фрукты, овощи, богатые витамином С, морсы, рекомендуется обильное питье.

В тяжелых случаях и при возникновении осложнений возможна госпитализация.

**Антибиотики и грипп**

Антибиотики не способны справиться с вирусом, а кроме того, они убивают полезную микрофлору и ослабляют иммунитет.

Грипп не лечится антибиотиками.

Антибиотики назначаются врачом только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

**Профилактика гриппа**

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

Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь.

**Почему нужна вакцинация от гриппа?**

- грипп очень заразен;

- распространяется быстро;

- 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 до 6 месяцев?**

Во-первых, необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ним лиц до начала эпидемии гриппа. Во-вторых, взрослые должны соблюдать основные меры профилактики, изложенные ниже. В период эпидемии запрещено с младенцем посещать места скопления людей, а также не рекомендуется собирать дома гостей.

**Можно ли применять вакцину против гриппа у беременных?**

Применять вакцину против гриппа у беременных необходимо в связи с тем, что они входят в группу риска по развитию тяжелых форм заболевания. Исследования последних лет доказали безопасность вакцинации против гриппа у беременных женщин.

**Основные меры профилактики:**

- часто и тщательно мойте руки;

- избегайте контактов с кашляющими людьми;

- придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность);

- пейте больше жидкости;

- принимайте витамин С (он содержится в клюкве, бруснике, лимонах);

- в случае появления заболевших в семье – начните прием противовирусных препаратов, назначенных Вашим лечащим врачом, с профилактической целью;

- регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь;

- смазывайте нос оксолиновой мазью 2 раза в день;

- реже посещайте места скопления людей;

- используйте маску, посещая места скопления людей;

- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах;

- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.

**Как предупредить заражение ребенка в период эпидемии гриппа?**

Рекомендовано чаще гулять с ребенком на свежем воздухе и воздержаться от посещения мест массового скопления людей, таких как новогодние елки, кинотеатры, театры.

**При малейших признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу.**