**Памятка о гриппе**

Главный специалист по инфекционным болезням Минздрава Красноярского края, доктор медицинских наук, профессор  Е.П. Тихонова.

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°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.

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 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 (лучше - в первые 12 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.