**Что такое грипп и какова его опасность?**

**Грипп** — инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который попадает в носоглотку от инфицированных окружающих людей.

Большинство людей болеют гриппом несколько дней, но возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (ринит, трахеит, отит, синусит).

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле. Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

**Что делать при заболевании гриппом?**

При первых симптомах нужно остаться дома и немедленно вызвать врача. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, для чего выделить отдельную комнату.

**Важно!!!**

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма ребенка.

Самолечение при гриппе недопустимо, именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту.

Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача, своевременно принимать лекарства. Рекомендуется обильное питьё - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

При температуре 38 — 39°С вызывайте на дом участкового врача либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной надо прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и часто проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, при уходе за ним использовать медицинскую маску.

**Как защитить себя от гриппа?**

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но способствует выработке защитных антител, стимулируя иммунную систему для борьбы с инфекцией.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным, лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку нужно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

**Правила профилактики гриппа:**

- **Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.**

**- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.**

**- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.**

**- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.**

**- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.**

**- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта**

**- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.**

**- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.**

**- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.**

**- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).**

**- Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.**

**- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.**

**- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).**

**- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.**

*Рекомендации Роспотребнадзора, 2017*