**Памятка «Осторожно: ГРИПП!!!»**

**Грипп – это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. Эпидемии гриппа происходят почти каждый год по всему миру.**

Заболевание гриппом у человека могут вызвать вирусы 3-х типов А, В и С. Вирус гриппа А поражает как человека, так и некоторых животных и птиц (свиньи, лошади, тюлени, куры, утки, индюки). Особенностью вируса гриппа А является изменчивость, в результате чего появляются новые варианты вируса. Именно вирусы гриппа А ответственны за появление тяжелых эпидемий и пандемий. Вирусы типов В и С циркулируют только в человеческой популяции (чаще вызывая заболевания у детей) и практически не изменяют своей антигенной структуры.

**Как происходит заражение:**

Основной путь передачи вирусов гриппа и ОРВИ – воздушно-капельный. Вирусы передаются при разговоре, кашле, чихании от больного человека к здоровому. Это происходит, когда капельки, образовавшиеся в результате кашля или чихания инфицированного человека, попадают в рот и нос находившихся рядом людей. Вирусы могут также распространяться через загрязненные руки или предметы, на которых находятся частицы вируса гриппа. Известно, что вирусы гриппа способны выживать с возможностью инфицирования человека на таких поверхностях, как столы, телефоны, дверные ручки, в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.

Люди, инфицированные вирусом гриппа, начинают распространять возбудителя инфекции за день до появления первых симптомов заболевания и до 7-го дня болезни. Но есть группа лиц, в которую также входят дети младшего возраста, способных распространять вирус до 10-ти дней.

**Симптомы:**Заболевание начинается остро. Уже в первые часы температура тела достигает максимальных показателей – 39-40 0С, появляется резкая слабость, выраженные головные и мышечные боли, боль при движении глазами или при надавливании на них. Катаральный синдром часто отступает на второй план, проявляется сухостью и ощущением першения в горле, заложенностью носа, сухим кашлем.

**Профилактика:**

Меры неспецифической профилактики гриппа в первую очередь складываются из соблюдения правил гигиены:

\* рекомендуется мыть руки с мылом или использовать влажные очищающие салфетки.

\* необходимо проводить влажную уборку, особенно тех поверхностей, которые имели наиболее частые контакты с руками, проветривание жилища.

\* следует держаться подальше от потенциально зараженных людей, избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим скоплением людей (общественный транспорт, торговые центры, кинотеатры и т.д.).

\* использовать маски, что поможет снизить риск контакта с инфекцией.

Не стоит забывать, что наилучшей мерой профилактики гриппа является формирование собственного иммунитета. Способствует этому здоровый образ жизни, полноценное питание, прием поливитаминов. Старайтесь высыпаться, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте стрессовых ситуаций. Употребляйте в пищу больше лука и чеснока, их можно развешивать в виде гирлянд или раскладывать в открытой посуде в нарезанном виде.

**Что делать если вы начали болеть:**

1. Останьтесь дома. Соблюдайте постельный режим.
2. При температуре 38-39 0С вызовите участкового врача на дом. Не сбивайте температуру до 38 0С, это показатель того, что в организме активно вырабатываются защитные клетки против вируса.
3. Пейте как можно больше жидкости, обычно это – теплый чай, морс, компоты, соки, отвары из трав, шиповника.
4. Соблюдайте правила личной гигиены: чаще мойте руки, прикрывайте рот рукой и нос салфеткой во время кашля и чихания. Регулярно проветривайте комнату. Пользуйтесь индивидуальной посудой и полотенцем.

**Группы риска по возможным осложнениям:**

- люди преклонного возраста;

- люди, страдающие хроническими соматическими заболеваниями;

- часто болеющие ОРЗ;

- дети школьного возраста;

- беременные женщины.

**Группы высокого риска заражения:**

- медицинский персонал;

- работники сфер обслуживания;

- работники транспорта;

- служащие учебных заведений;

- воинские контингенты;

- школьники, студенты.

**ПОМНИТЕ!!!**

\* не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;

\* самолечение при гриппе недопустимо;

\* своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца и почек, других внутренних органов и систем.