**Профилактика гриппа**

**Грипп – вирусная инфекция**. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38˚С), ознобом,  головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

           Грипп крайне опасен своими осложнениями:

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

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

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

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

**Как защитить себя от гриппа?**

**Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация.**

**Она осуществляется  эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа**

**Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная  с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.**

**В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:**

**-  Избегать  контактов с  лицами, имеющими признаки заболевания;**

**-  Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;**

**-  Носить медицинскую маску (марлевую повязку);**

**- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;**

**- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;**

**- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).**

**Что делать, если Вы заболели гриппом?**

**Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу**. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое  лечение. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

     Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной,  необходимо  регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

**Оргметодотдел ГБУ РО «ЦРБ» Сальском районе**