**Памятка для населения о гриппе**

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание. Каждый человек абсолютно восприимчив к вирусам гриппа. Заболевание начинается остро. Появляется головная боль, озноб, чувство ломоты в теле, общая слабость, сонливость, боль в мышцах шеи, спины, конечностей. Температура тела достигает 39-40 уже в первые сутки, может снижаться артериальное давление, изредка желудочно - кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея). Через несколько часов появляется сухой болезненный кашель, насморк, боль в горле. У части населения грипп может принять тяжёлое течение, ведущее к опасным для жизни осложнениям со стороны лёгких, сердца, почек, головного мозга.

**Группы риска по развитию тяжёлого течения гриппа :** - дети до 2-х летнего возраста - пожилые люди старше 60 лет - больные хроническими заболеваниями (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, хронический бронхит, сахарный диабет, ожирение, болезни почек, печени, суставов) - курящие люди - люди, не получившие прививку от гриппа

**Что делать, чтобы не заболеть гриппом:**  **1. Основной мерой специфической профилактики является вакцинация от гриппа, которая проводится в поликлинике всем желающим с сентября каждого года и заканчивается** за 3-4 недели до начала сезонного подъёма простудных заболеваний. Вакцинацию необходимо проводить всему населению страны. В первую очередь прививки от гриппа показаны **пациентам из группы риска по развитию тяжёлого течения гриппа**, а также детям, школьникам, студентам, работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, торговли, коммунальной сферы ; лицам, подлежащим призыву на военную службу. **2.** В период роста простудных заболеваний рекомендуются меры **неспецифической профилактики**: - избегать контактов с заболевшими - сократить время пребывания местах скопления людей и в общественном транспорте - носить медицинскую маску - регулярно и тщательно мыть руки - чаще проводить уборку с дезинфицирующими средствами и проветривание помещений - употреблять больше жидкости (компоты, соки, морсы, отвары шиповника) - сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе, полноценный сон, отказ от курения - в случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать приём эффективных противовирусных препаратов с профилактической целью (согласно инструкции по применению препарата) после согласования с врачом.

**Что делать в случае заболевания гриппом: 1. Оставайтесь дома и немедленно обращайтесь за медицинской помощью.** Серьёзное заболевание, часто вызывающее опасные для жизни осложнения, развивающиеся очень рано: на 2-3 – 5-7день болезни. Наиболее частым осложнением является пневмония, с которой связано большинство смертельных исходов от гриппа **2. Беременные** должны обратиться к врачу в первые часы заболевания. **3.** Строго следуйте предписаниям врача. **Не занимайтесь самолечением!** **4.** Обязательно начните приём **эффективных противовирусных препаратов в первые 48 часов от начала болезни** ( снижают частоту осложнений и уменьшают риск смерти, особенно, в группах повышенного риска; уменьшают продолжительность лихорадки и интоксикации)  **5. Жаропонижающие средства принимать с большой осторожностью.** Аспиринпри гриппе категорически противопоказан. Допускается приём препаратов парацетамола при подъёме температуры выше 38,5. **6. Соблюдайте постельный режим** и дробно небольшими порциями принимайте тёплое питьё.