***ВНИМАНИЕ! ГРИПП!!!***

**Что нужно знать о гриппе, ОРВИ?**

Грипп и ОРВИ, постепенно подрывая здоровье, сокращают на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, бронхиты, менингоэнцефалиты. Распространенными осложнениями после гриппа являются риниты, синуситы, бронхиты, отиты, обострение хронических заболеваний, бактериальная суперинфекция. В ослабленный гриппом организм часто внедряется бактериальная инфекция (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая). Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями. Смерть при гриппе может наступить от интоксикации, кровоизлияний в головной мозг, легочных осложнений (пневмония), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

**Как заражаются гриппом?**

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции — воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 — 3 м.

**Симптомы гриппа.**

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный (скрытый) период, как правило, длится 2 — 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее.  В зависимости от этого у больного может развиться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая, гипертоксическая.

Беременные женщины подвергаются большому риску в развитии осложненного и тяжелого течения гриппозной инфекции. Поэтому они должны обратиться за лечебной помощью в первые часы заболевания, так как лечение должно быть начато незамедлительно.

**Что запрещено и не рекомендуется при гриппе.**

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. При тяжелой форме гриппа возможно развитие различных осложнений. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом.

Недопустимо, чтобы больные или родители заболевших детей самостоятельно начинали прием антибиотиков (часто неоправданный), что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, дисбактериоза, формированию устойчивых к дальнейшему приёму антибиотиков форм патогенных микроорганизмов.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере, на период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

**Вакцинация населения против гриппа.**

Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация — вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирусы (его части), содержащиеся в вакцине, стимулируют организм к выработке антител (они начинают вырабатываться в среднем через две недели), которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование организма.

Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и февралем.

Для предотвращения эпидемии необходимо привить против гриппа не менее 25% от населения города.

**Как не заразиться? (профилактика гриппа).**

Одним из наиболее распространенных, простых и доступных средств профилактики гриппа в период подъёма заболеваемости, является марлевая повязка (4-х слойная маска), которую необходимо менять каждые 2-3 часа (при отсутствии сменных масок: постирать с мылом и в мокром виде прогладить с 2-хсторон).

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина «С» содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2-3 зубчика чеснока ежедневно. Положительным действием обладает и репчатый лук.

Напоминаем, что все профилактические мероприятия должны быть согласованы с Вашим лечащим врачом — чтобы не возникло обострений имеющихся хронических заболеваний, аллергических реакций при приеме поливитаминных препаратов!

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с возможными источниками инфекции, что особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом, ходить в гости, в кино, посещать другие массовые мероприятия в закрытых помещениях. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

Для профилактики гриппа на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Для экстренной и плановой профилактики гриппа и ОРВИ (после консультации с врачом), можно использовать противовирусные препараты, интерфероны (индукторы интерферона):

- противовирусные препараты облегчают клинические симптомы гриппа и уменьшают продолжительность болезни в среднем на 1,5 — 3 дня. Но многие лекарственные средства имеют широкий перечень противопоказаний и могут вызвать побочные реакции. Лечение данными препаратами эффективно только в случае их приема в течение первых 24-48 часов после начала заболевания. В этом случае заболевание не развивается дальше, предотвращаются возможные осложнения, снижается вероятность заражения окружающих;

- интерфероны и индукторы интерферона: их профилактический эффект основан на блокировании рецепторов эпителиальных клеток, что предупреждает их инфицирование респираторными вирусами. Кроме того, интерфероны усиливают неспецифические факторы защиты, регулируют интенсивность гуморального и клеточного иммунитета, стимулируют фагоцитоз.

**Вакцинопрофилактика гриппа**. **Защити себя прививкой!**

Одним из наиболее эффективных методов снижения инфекционной заболеваемости, в том числе и гриппом, является иммунопрофилактика, что доказано многолетним опытом ее проведения. Вакцины против гриппа ежегодно обновляются. Вакцинация проводится вакцинами, созданными против вирусов, циркулировавших в предыдущую зиму. Известно, что при повторных вакцинациях эффективность иммунной защиты от гриппа возрастает. Это связывают с тем, что образование антител — защитных противовирусных белков — у ранее вакцинированных людей происходит быстрее.

Получая иммунизацию против гриппа, Вы предупреждаете не только развитие самого заболевания, но и возникновение тяжелейших осложнений.

**Сделайте свою жизнь и жизнь близких Вам людей более безопасной!**

**Помни! Твое здоровье в твоих руках!**

**Хочешь быть здоровым – будь им!!!**