**О гриппе и мерах его профилактики**

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей. Серовариантов других респираторных вирусов очень много, например, у риновирусов их насчитывают более 100, у аденовирусов около 60. Вирус гриппа постоянно меняет свою структуру, и новый, измененный, вариант способен поражать человека вновь. Таким образом, переболевший гриппом имеет хороший иммунитет против конкретного штамма, но этот иммунный барьер не может оградить человека от измененного варианта. Новый штамм легко проникает в организм человека через этот барьер, что приводит вновь к развитию инфекции.

**Для кого опасен грипп**

Особенно тяжело переносят грипп дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют гриппом тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, так же, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

**Кто в группе риска**

· дети младше 2-х лет;

· люди старше 60 лет;

· больные хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и др.;

· больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);

· больные хроническими заболеваниями печени (цирроз);

· больные с хроническими заболеваниями почек;

· больные с иммунодефицитными состояниями;

 - больные с заболеваниями эндокринной системы и нарушениями обмена веществ;

· беременные женщины;

· медицинский персонал;

· работники общественного транспорта, предприятий общественного питания и др.

**Как происходит заражение гриппом**

Грипп очень заразное заболевание. Эта инфекция передается от больного человека здоровому с невидимыми капельками слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора. Кроме того, вирус гриппа передается через грязные руки, если на них есть засохшие капельки инфицированной биологической жидкости больного человека.

**Симптомы гриппа**

- высокая температура (38-40 С);

- заложенность носа, редкий сухой кашель, першение в ротоглотке, несильная боль в горле;

- озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, боли при движении глазных яблок;

- отсутствие аппетита, иногда тошнота и рвота, у детей иногда отмечается также диарея.

Признаки интоксикации продолжаются около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

**Осложнения гриппа**

- пневмония (вероятность летального исхода 40%);

- энцефалиты, менингиты;

- грипп у беременной женщины может вызвать осложнения беременности, патологии плода;

- обострение хронических заболеваний.

**Что делать, если заболел гриппом**

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения для окружающих. Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Больной гриппом должен соблюдать постельный режим, включить в рацион фрукты и овощи богатые витаминами, рекомендуется обильное питье.

**Антибиотики и грипп**

Принимать антибиотики в первые дни заболевания гриппом — большая ошибка. Антибактериальные препараты не способны справиться с вирусом, а кроме того, они убивают нормальную микрофлору и ослабляют иммунитет. Антибиотики назначаются врачом только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

**Профилактика гриппа**

Самым эффективным способом профилактики является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ.

Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации сентябрь - октябрь.

**Кроме того, для профилактики гриппа**

- часто и тщательно мойте руки

- избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания

- регулярно проветривайте помещения

- реже посещайте места скопления людей

- рекомендуется использовать маску в местах скопления людей

- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками

- придерживайтесь здорового образа жизни

- в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу.

**Почему нужна вакцинация от гриппа**

- грипп очень заразен;

- быстро распространяется;

- вызывает серьезные осложнения;

- протекает намного тяжелее других ОРВИ.

Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста. Для надежной защиты от гриппа вакцинацию необходимо проводить ежегодно.

**Как защитить от гриппа детей**

Чтобы защитить от гриппа детей в возрасте до 6 месяцев, необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ребенком лиц до начала эпидемии гриппа. Взрослые должны соблюдать основные меры профилактики. В период эпидемии запрещено посещать с младенцем места массового скопления людей, а также не рекомендуется собирать дома гостей.

Детей старше 6 месяцев можно прививать от гриппа и, кроме этого, чаще гулять с ребенком на свежем воздухе, воздержаться от посещения мест массового скопления людей.

**Вакцинация против гриппа и беременность**

Применять вакцину против гриппа у беременных необходимо в связи с тем, что они входят в группу риска по развитию тяжелых форм заболевания. Исследования последних лет доказали безопасность вакцинации против гриппа у беременных женщин.

Будьте здоровы!

