**Памятка населению по гриппу**

 Грипп – острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусами гриппа.

 Единственным источником гриппозной инфекции служит больной человек, реже — здоровый вирусоноситель. Вирус гриппа выделяется при кашле, чихании, разговоре. При попадании возбудителя на полотенце, носовой платок, постельное белье или посуду возможно заражение и через эти предметы.

 Заболевание начинается остро: с озноба, подъема температуры 38-39 градусов и выше, головной боли, суставных и мышечных болей. Затем присоединяются катаральные явления – насморк, кашель, першение и боль в горле. Грипп снижает иммунитет организма и опасен своими осложнениями. Вследствие перенесенного заболевания, могут развиться воспаление легких и бронхит, обостриться сердечно-сосудистые заболевания, присоединиться отит (воспаление среднего уха), гайморит (воспаление носовых пазух), менинго-энцефалит (воспаление мозга и его оболочек).

 В период развития болезни совершенно недопустимо самолечение. Например, прием антибиотиков при неосложненном гриппе не только бесполезен, но и вреден, так как антибиотики не действуют на вирус гриппа.

 Для лечения гриппа необходимы противовирусные препараты, которые может назначить только врач. Больного ребенка гриппом необходимо изолировать, поместив его в отдельную комнату или за ширму. При тяжелых формах гриппа больного необходимо госпитализировать в инфекционный стационар. В помещении, где находится больной ребенок, необходимо регулярно проводить влажную уборку и проветривание.

Для больного гриппом должны быть выделены индивидуальная посуда, белье и полотенце.

 С профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем отдыхе, в рацион питания включать природные фитонциды — чеснок и лук, витамины. Необходимо соблюдать правила личной гигиены, регулярно проветривать помещение, проводить влажную уборку. При первых проявлениях болезни необходимо вызвать врача на дом.

 Наиболее эффективным и доступным способом защиты от гриппа является вакцинация, которая предотвращает заболевание. Если заболевание все же произошло, проведенная прививка значительно снизит вероятность осложнений и смертельного исхода. Важно помнить, что вакцинацию против гриппа необходимо проводить заранее, чтобы выработался надежный иммунитет против этой инфекции.

Будьте здоровы и не болейте Гриппом!

Дополнительная информация у заместителя главного врача по организационно-методической работе КГБУЗ «Норильская МДБ»  Бондаренко Нины Васильевны по тел. 8 (3919) 34-35-24