**Грипп - это серьезно!**

**Грипп - это опасное острое респираторно- вирусное заболевание, протекающее с явлениями общей интоксикации и поражением респираторного тракта.**

**Источник инфекции - только больной человек.**

***Максимальная заразительность больного наблюдается с первого дня болезни и заканчивается к 5 – 7 дню от ее начала.***

**Пути передачи:**

* **Воздушно-капельный. Когда вирусы передаются во время кашля, чихания и даже при дыхании заболевших людей.**
* **Контактный, возможен при высоко патогенном гриппе А (H1N1).**

***Наиболее подвержены заражению вирусом гриппа: дети до 5 лет, беременные женщины, лица старше 60 лет, люди, страдающие хроническими заболеваниями.***

**Для защиты от заражения нужно использовать следующие меры:**

* **Избегать близкого контакта с заболевшими людьми .для защиты необходимо применять маску**
* **Не посещать места массового скопления людей (торговые центры, театр, кафе, дискотеку и т.п.)**
* **Прикрывать нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания**
* **Тщательно и часто мыть руки водой с мылом**
* **Стараться не прикасаться руками к глазам, носу или рту**

***Грипп опасен своими осложнениями!***

**Помните главное правило: при первых признаках гриппоподобного заболевания вызывайте врача на дом.**

**Особенно это касается беременных. Чтобы сохранить свою жизнь и будущего ребенка – обращайтесь за помощью в первые часы заболевания. Не отказывайтесь от госпитализации, если врач считает ее необходимой.**

***Не занимайтесь самолечением, так как это приводит к тяжелым осложнениям болезни.***

ГУЗ «Оренбургский областной центр по профилактики и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями», отдел профилактики

**Актуальная информация для всех.**

**Зима – это сезон острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ), в том числе и гриппа , поэтому порой бывает трудно избежать заражения. Если Вы заболели, знайте, что от правильных действий зависит исход болезни. Диагностику и лечение доверьте врачу.**

***ОРВИ и грипп опасны своими осложнениями***

**Наиболее частыми при гриппе они бывают со стороны органов дыхания, сердечно- сосудистой, нервной систем.**

**Советы заболевшему:**

1. **при первых признаках гриппоподобного заболевания оставайтесь дома**
2. **вызовите врача**

 ***Не занимайтесь самолечением!***

1. **соблюдайте постельный режим**
2. **наденьте маску, чтобы обезопасить окружающих**
3. **выполняйте все назначения врача**
4. **пейте больше жидкости**

**Наиболее подвержены заражению: дети, беременные женщины, лица старше 60 лет, страдающими хроническими заболеваниями.**

***Беременные! Раннее обращение к врачу и стационарное лечение - залог вашей жизни и будущего ребенка.***

**Чтобы уменьшить риск заражения тех, кто рядом с больным, нужно:**

* **изолировать больного в другую комнату**
* **выделить ему отдельную посуду, полотенце**
* **всем пользоваться индивидуальными(лучше одноразовыми) носовыми платками**
* **в квартире не менее 2 –х раз в день делать влажную уборку и 4 – 5 раз ее проветривать**
* **мыть руки с мылом**
* **уточнить у врача о возможности приема профилактических препаратов**

ГУЗ «Оренбургский областной центр по профилактики и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями», отдел профилактики

**Внимание !**

**Больной гриппом**

**Заразен с первого дня болезни и**

**до 5 – 7 дня от ее начала.**

**Если у Вас гриппоподобное заболевание –**

**Обязательно вызывайте врача на дом! Выполняйте все его лечебные рекомендации.**

**Не занимайтесь самолечением!**

**Грипп опасен своими осложнениями!**

**От правильных действий будет зависеть**

**Не только Ваше здоровье, но и окружающих людей.**

ГУЗ «Оренбургский областной центр по профилактики и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями», отдел профилактики

**Грипп можно предупредить.**

***Вирус гриппа передается воздушно-капельным путем и никогда контактно- бытовым.***

**Для защиты от заражения нужно:**

* **Не посещать места массового скопления людей (торговые центры, театр, кафе, дискотеку и т.п.)**
* **Избегать близкого контакта с заболевшими людьми**
* **Защищать органы дыхания маской**
* **Чаще проветривать помещение и проводить его влажную уборку**
* **Тщательно мыть руки**
* **Избегать касаний своего лица руками**

**С целью профилактики гриппа можно использовать противовирусные препараты и/или средства, влияющие на иммунную систему. Они назначаются врачом.**

***Постоянно укрепляйте свой организм:***

* **Закаливанием**
* **Спортом**
* **Рациональным питанием**
* **Употреблением витаминов.**

**В ваших силах оставаться здоровыми.**

ГУЗ «Оренбургский областной центр по профилактики и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями», отдел профилактики

Министерство здравоохранения Оренбургской области

Государственное учреждение здравоохранения

«Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

**Г Р И П П И Д Е Т И**

Грипп – это одно из самых тяжелых острых заболеваний, вызванных респираторной вирусной инфекцией. Он остается самым массовым инфекционным заболеванием, в короткие сроки поражающим большое количество людей.

Наиболее восприимчивы к заболеванию люди со сниженным иммунитетом: дети, лица пожилого возраста, часто болеющие и страдающие хроническими заболеваниями.

**КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ?**

Основным путем распространения вируса гриппа от человека к человеку считается воздушно- капельный. Заражение происходит при кашле и чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно – бытовым путем. В таких случаях человек соприкасается со слизистыми выделениями больного человека до их высыхания (например, на бытовых предметах сразу после их выделения), и нечаянно переносит их к собственному рту или носу.

**КАК ПРОТЕКАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЕ?**

Заболевание может возникнуть в любое время года, но наиболее часто – с сентября по апрель.

Начало болезни – острое. Появляются озноб, резкая головная боль, особенно в височной и лобной областях, ломота в мышцах, конечностях, пояснице, слабость, повышение температуры тела до 36,5 – 39,5 градусов.

Одновременно или через несколько дней развиваются насморк, кашель надсадный сухой громкий, может быть рвота, носовое кровотечение, судороги, потеря сознания.

Грипп в тяжелых формах может привести к смертельному исходу.

При появлении симптомов гриппа следует обратиться к врачу. Старайтесь не заниматься самолечением, т.к. это повышает риск заражения других людей. Кроме того можно получить осложнение.

Лучше не ходить в поликлинику с больным ребенком, а вызвать на дом врача или «скорую помощь».

У заболевших детей неотложную медицинскую помощь необходимо вызвать при появлении следующих тревожных симптомов: учащенное или затрудненное дыхание, синюшная или посеревшая кожа, отказ от питья, сильная или непрекращающаяся рвота, ребенок не просыпается, повышенная раздражительность, ребенок не выносит ,когда его держат на руках, гриппоподобные симтомы ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ.**

Основными методами профилактики гриппа является неспецифическая профилактика(повышение защитных сил) и специфическая – вакцинация. Первая тренирует иммунную систему ребенка к возможному нападению вируса гриппа, повышает ее мощность. А вакцинацию можно сравнить с военной мобилизацией, в короткие сроки конкретизирующую системы защиты.

Методы и приемы повышения защитных сил организма хорошо всем известны. Примером можно назвать периодический прием препаратов – адаптогенов. К ним относятся: настойка аралии, настойка жен-шеня, настойка лимонника китайского, жидкий экстракт элеутерококка. Курсовой прием 25 – 30 дней.

Очень эффективен в последнее время препарат – бронхоиммунал. Детская доза – 3,5 мг. Принимается с целью профилактики по 10 дней в течение 3 месяцев по 1 капсуле утром натощак. Рекомендованы также антивирусные препараты: арбидол, интерферон, ремантадин, дибазол. Интерферон действует на все вирусы, укрепляет иммунную систему, применяют преимущественно для экстренной защиты детей дошкольного возраста от заболеваний гриппом и ОРЗ. Напомним, что любые лекарства назначаются врачам-педиатром.

Есть методы непосредственной защиты. В период роста заболеваемости избегайте мест скопления людей.

Провожая ребенка в школу, детский сад, уходя на работу, смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью или бальзамом типа «Витаон». Закаливание организма, занятия физической культурой и спортом снижают возможность заболевания гриппом.

При профилактике гриппа важен и пищевой рацион. Старайтесь давать ребенку больше фруктов, овощей, содержащих витамин «С» : свеклу, морковь, квашенную и свежую капусту, употребляйте продукты богатые цинком – отварную рыбу, хлеб с отрубями. В ежедневный рацион включите лук и чеснок – они обладают хорошими антивирусными средствами.

Рекомендуется использовать аптечные витамины с микроэлементами в возрастных дозировках.

**КОГДА НУЖНО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ**

Вакцинация рекомендуется всем лицам старше 6-месячного возраста. Оптимальным временем для проведения вакцинации против гриппа является осенний период – с сентября по ноябрь.

Показания для вакцинации определяет врач, наблюдающий ребенка. Если по каким-то причинам вакцинация не была сделана во время, ее можно провести и после начала эпидемии гриппа. Широко распространено ошибочное мнение, что после начала эпидемии вакцинация противопоказана. Это имеет отношение к живым противогриппозным вакцинам и в случае ослабления организма.

Инактивированные вакцины рекомендуются к применению на протяжении всей эпидемии.

Вниманию родителей грудных детей! Не давайте малышу новый прикорм неделю до и после вакцинации. В отличие от взрослых, им требуется повторная вакцинация через месяц после первой прививки.

Грипп наносит большой вред и ущерб здоровью и приводит к тяжелым осложнениям. . выполнение указанных рекомендаций предохранит Ваших детей от заболевания.

Материал подготовлен

ГУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

г. Оренбург, ул. Туркестанская 5,

тел. 8(3532) 72-34-81, 72-96-24

**ГРИППА МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ.**

***Наиболее эффективная защита от гриппа – ежегодная вакцинация.***

Лучше привиться за 2 месяца до появления первых случаев заболевания или минимум за 15 дней. У не привитых людей грипп или не возникает, или протекает в легкой форме и без осложнений.

***Вирус гриппа передается воздушно- капельным путем и иногда контактно-бытовым:***

* **избегайте мест скопления людей**
* **защищайте органы дыхания маской**
* **чаще проветривайте помещение и проводите влажную уборку**
* **тщательно мойте руки**
* **избегайте касания своего лица**

С целью профилактики гриппа можно использовать противовирусные препараты и/или средства, влияющие на иммунную систему. Они назначаются профилактическим курсом врачом.

**Постоянно укрепляйте свои защитные силы:**

* закаливанием
* спортом
* рациональным питанием
* употреблением витаминов

**В ваших силах оставаться здоровым.**

ГУЗ «Оренбургский областной центр по профилактики и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями», отдел профилактики