**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ от ГРИППА!**

**(памятка для населения)**

Грипп– высококонтагиозное острое вирусное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи. Новый вариант вируса гриппа «А» (H1N1) в 2009 году стал причиной первой в ХХ1 веке пандемии, официально объявленной Всемирной организацией здравоохранения. Этот вирус унёс в 2009 году по всему миру 575 тысяч человеческих жизней. Вирус гриппа считается самым опасным заболеванием из всех вирусных инфекций. Штамм гриппа А (H1N1) – является подтипом вируса свиного гриппа. При течении болезни он опасен своими осложнениями, которые иногда заканчиваются летальным исходом.

* + - * **Источником инфекции** **является больной человек.**
* **Вирус поражает:** слизистые оболочки дыхательных путей, нервную, сердечно-сосудистую систему;
* **Вирус опасен** для детей, беременных, пожилых людей, лиц, страдающих тяжелыми хроническими болезнями, для людей с ослабленным иммунитетом.
* **Осложнения** - основная причина смерти людей.
* **Иммунитет** у людей, переболевших гриппом, формируется только в отношении той разновидности вируса, которая вызвала болезнь.

**Что можно отнести к факторам риска - повышенной вероятности развития заболевания гриппом?**

Факторы риска ***-*** частые заболевания острыми респираторными вирусными инфекциями, заболевания, перенесенные «на ногах»,переохлаждение, стрессы, пребывание в плохо проветриваемом помещении, контакт с людьми при посещении учреждений, в транспорте, в магазине, в поликлинике, наличие хронических заболеваний (бронхиальная астма, болезни легких и сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет).

* **Особенности заболевания гриппом:**

- ***распространенность*** - только в РФ ежегодно регистрируется до 5 млн. случаев заболеваний. Наибольшее количество заболевших наблюдается среди детей от 1 до 14 лет;

- ***восприимчивост*ь** к инфекции очень высокая – в закрытом помещении вирус распространяется на расстояние до 7 метров;

- ***сезонность*** с пиком в осеннее - зимний период;

- ***смертельная опасность*** независимо от возраста и состояния здоровья в связи с возможными осложнениями (пневмонии, миокардиты, менингиты, бронхиты, отиты и др.

**Как осуществляется передача вирусов?**

- через **руки** и окружающие **предметы** (ручки дверей, предметы, с которыми соприкасается человек, мышки компьютера и пр.;

- через **непосредственный контакт** при разговоре, кашле, чихании;

- через мелкодисперсный **аэрозоль;**

- через**предметы быта** – полотенце, посуду, игрушки и др.

**Помните! Передача возбудителя от человека к человеку осуществляется воздушно-капельным путем в течение всего периода болезни!**

Заболевание начинается остро.Острому началу болезни предшествует продромальный период – 1-1,5 суток, когда появляется недомогание и сухой кашель. Характерно появление озноба, а затем с первых часов болезни отмечается высокая температура – до 38,5-40°C, которая держится около 3-х дней на высоком уровне. Другие симптомы гриппа - головная боль, Боли в суставах и в мышцах, тошнота и рвота, слабость во всем теле, повышенная потливость, снижение аппетита. На вторые–третьи сутки развивается поражение кишечника: дискомфорт в области живота, диарея, которые нормализуются уже через 1-2 дня. Течение болезни может быть легким, средним и тяжелым. При тяжелом течении из-за выраженной интоксикации иногда отмечается затемнение сознания, бред, рвота, судороги (чаще у детей).

**Изолируйте больного! Выделите отдельную посуду! Не занимайтесь самолечением! Вызовите врача на дом!**

**Кто наиболее подвержен заболеванию гриппом?**

Это дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями обмена веществ и ожирением.

**Чтобы не заразиться гриппом необходимо:**

**-** Вести здоровый образ жизни с обеспечением сбалансированного питания, здорового сна, физической активности.

- Соблюдать правила личной гигиены: часто и тщательно мыть руки с мылом.

- Проводить влажную уборку и регулярно проветривать помещения.

- Ограничить пребывание в местах массового скопления людей в период подъема заболеваемости.

**Вакцинация – самое эффективное средство профилактики гриппа!**

* Вакцинация против гриппа входит в Национальный календарь профилактических прививок России.
* Всемирная организация здравоохранения рекомендует ежегодную вакцинацию против гриппа, потому чтовирус гриппапостоянно видоизменяется и появляются новые варианты.
* Наилучший период для вакцинации против гриппа - октябрь - ноябрь.
* Современные противогриппозные вакцины защищают от гриппа более 95% населения в мире.
* Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения

**Защитите себя от гриппа! Своевременно сделайте прививку!**