**Грипп,эпидемический сезон**

**Грипп** — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.
**Передача инфекции**
Воздушно-капельным и контактным путями
Инкубационный период 1-3 дня
Источник заразен для окружающих – до 7-10 дня от начала заболевания
**Группы риска**

* Дети до 5 лет (особенно дети до 2 лет)
* Пожилые люди старше 65 лет
* Беременные женщины
* Пациенты с заболеваниями: сердечно-сосудистой системы, хроническими заболеваниями легких (астма и хроническая обструктивная болезнь легких), злокачественными болезнями, гематологическими заболеваниями, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями печени и почек, неврологическими заболеваниями, иммуносупрессией (включая ВИЧ-инфицированных пациентов)
* работники здравоохранения и образовательных организаций

**Признаки и симптомы**
Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

* жар, высокая температура тела (38-400С)
* кашель
* боль в горле
* насморк или заложенный нос
* ломота в теле
* головная боль
* озноб
* иногда диарея и рвота

У детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.
**Признаки при наличии которых требуется срочная медицинская помощь:**
**У детей**

* Синюшность кожных покровов
* Отказ от достаточного количества питья
* Сильная или непрекращающаяся рвота
* Нежелание просыпаться или отсутствие активности
* Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки
* Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.
* Несоответствие тяжести состояния температурной реакции организма.

**У взрослых**

* Затрудненное дыхание или одышка
* Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе
* Внезапное головокружение
* Спутанность сознания
* Сильная или непрекращающаяся рвота
* Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

Грипп опасен осложнениями - развитие пневмонии на 3-5 сутки болезни (бактериальные осложнения) и прогрессирующая дыхательная недостаточность при вирусной пневмонии в первые 1-2 суток от начала заболевания.

**Лучшим средством избежать тяжелых, опасных для жизни осложнений является своевременное, раннее обращение к врачу!**
**Профилактика**
**Вакцинация — это самый эффективный путь профилактики инфекции.**


Наиболее целесообразно прививаться до начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом (сентябрь-ноябрь)

**Для защиты своего здоровья используйте следующие меры:**
• Прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Использованную салфетку выбрасывайте в мусор.
• Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
• Не прикасайтесь к глазам, носу или рту. Инфекция передается именно таким способом.
• Старайтесь избегать близкого контакта с заболевшими людьми.
• Если вы заболели, оставайтесь дома в течение 7 дней после выявления симптомов или до тех пор, пока симптомы не будут выявляться в течение 24 часов, в зависимости от того, что продлится дольше. Это необходимо для предотвращения заражения других и дальнейшего распространения вируса.
• Следуйте рекомендациям учреждений здравоохранения относительно закрытия школ, непосещения мест скопления людей и других мер изолирования при гриппе.

* Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь. Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

**Защитная одноразовая маска:**
Маски рекомендуется носить не здоровым, а только зараженным людям. Именно благодаря такой защите они минимизируют распространение болезнетворных организмов с дыханием, кашлем и чиханием. Ношение маски здоровым человеком может увеличивать риск заражения, поскольку под маской создается подходящая среда для микробов (теплый, влажный воздух), и при попадании под повязку они могут активизироваться.
- маска должна плотно прилегать к лицу, лучшему прилеганию способствует носовой фиксатор;
- маска должна закрывать РОТ и НОС;
-использовать не более 2-х часов;
- не касаться закрепленной маски руками;
- использованную маску незамедлительно утилизировать, после чего требуется мыть руки.

