***ГБУ РМЭ «Республиканский кожно-венерологический диспансер»***



**Профилактика гриппа**



**г. Йошкар-Ола**

 Грипп - острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Вирус гриппа легко передается при чихании, кашле, разговоре. Заразиться можно через предметы домашнего обихода, на работе, в общественном транспорте, в магазинах, везде, где вы общаетесь с людьми.

 Инкубационный период в среднем от нескольких часов до 2-3 суток.

**Симптомы гриппа:**

* общая слабость
* резкое повышение температуры до 39-400С
* головная боль
* мышечные и суставные боли
* кашель
* слабость, разбитость, потеря аппетита



При появлении симптомов гриппа необходимо оставаться дома и вызвать врача на дом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм, позволит снизить риск осложнений.

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Рекомендуется обильное питье - горячий чай с лимоном, клюквенный и брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пища должна быть легкой.

 Для предупреждения распространения инфекции в семье, больного следует изолировать (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, в котором находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода и полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным необходимо использовать медицинскую маску.

 **Грипп крайне опасен своими осложнениями:**

* легочные осложнения (пневмонии, трахеобронхиты)
* осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (ринит, синусит, отит)
* осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардиты и перикардиты)
* осложнения со стороны нервной системы (менингиты, менингоэнцефалиты, невралгии, полирадикулоневриты)

**Как защитить себя от гриппа?**

Основной мерой профилактики является вакцинация. В основу вакцинации положен естественный физиологический процесс иммунного ответа. Так как в вакцине содержится инактивированный (убитый) вирус, то вакцина не может вызвать заболевание, но зато иммунная система «познакомится» с вирусом и крови появятся защитные белки (антитела), которые при встрече с живым вирусом защитят Ваш организм.

Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

 **Какие противопоказания к проведению прививки?**

* наличие симптомов ОРВИ (насморк, чихание, кашель, повышение температуры)
* наличие аллергии на куриный белок



**Меры неспецифической профилактики**

 **в период эпидемического подъема заболеваемости**

 **гриппом и ОРВИ:**

* по возможности избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми
* сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте
* носить медицинскую маску
* регулярно и тщательно мыть руки с мылом и протирать их спиртсодержащим средством для обработки рук
* осуществлять влажную уборку и проветривание помещений
* вести здоровый образ жизни (занятия спортом, сбалансированное питание, полноценный сон)
* принимать витамины
* не переохлаждаться, одеваться в соответствии с погодными условиями.

