**ГРИПП**

Грипп - инфекционное заболевание, вызывающее поражение слизистой верхних дыхательных путей и выраженный токсикоз организма. Инфекция воздействует на мужчин и на женщин всех возрастных групп и ежегодно, особенно в осенние и зимние периоды, вызывает массовые эпидемии. Источником заражения гриппом становится уже ранее зараженный человек. Инфекция передается через воздух в виде микроскопических капель, выделяемых больными людьми при кашле, чихании, разговоре. Наиболее опасен зараженный человек в первые дни болезни. Инкубационный период заболевания составляет от нескольких часов до нескольких дней. Грипп может протекать по-разному. При легкой форме заболевания температура тела не превышает 38,0 градусов, симптомы интоксикации отсутствуют. Средняя степень тяжести характеризуется повышением температуры тела до 38,5-39,5 градусов, выраженными симптомами интоксикации (сильная головная боль, боль в суставах, мышцах), катаральными симптомами (заложенность носа, боль в горле, кашель). Тяжелая степень сопровождается выраженной интоксикацией, лихорадкой, появляются судороги, галлюцинации, рвота. Первый признак заболевания – повышение температуры тела. У взрослого человека появляется сильная головная боль, озноб, неприятная сухость в носу и сухой кашель, боли за грудиной, боли в мышцах и суставах, вялость. У детей заболевание часто сопровождается одышкой, изменением тембра голоса, появляется синюшный или сероватый цвет кожных покровов, малыш отказывается от еды, вялый, сонливый, может появиться рвота. В отличие от других ОРЗ, когда все симптомы заболевания развиваются постепенно, в случае с гриппом болезнь развивается стремительно. Регрессия симптомов гриппа, при неосложненном течении болезни наблюдается на 5-6 день. Профилактика гриппа состоит в общем оздоровлении организма и стимуляции иммунитета путем закаливания, занятий физкультурой, употреблением богатой витаминами пищей. Традиционным способом предупреждения заболевания гриппом является вакцинация, проводимая в предэпидемический период. В разгар эпидемии рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно проходящих в закрытых помещениях, стараться избегать слишком тесного контакта с больными людьми, соблюдать «респираторный этикет» (при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок; при отсутствии носового платка, простуженные лица должны чихать и кашлять в сгиб локтя; часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу, глазам; избегать в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей), а также максимально часто проветривать помещения и проводить влажную уборку. Самолечения при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Существует ошибочное мнение, что после начала эпидемии вакцинация противопоказана. Тем не менее, если по каким-то причинам вакцинация не была сделана вовремя, то ее можно сделать и после начала эпидемии гриппа. Недопустимо, чтобы больные самостоятельно начинали прием антибиотиков, что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, дисбактериозу. Для профилактики гриппа существует большой выбор лекарственных средств. Эти противовирусные препараты облегчают клинические симптомы гриппа и уменьшают продолжительность болезни в среднем на 1,5-3 дня. Лечение данными препаратами эффективно только в случае их приема в течение 48 часов после начала заболевания. В этом случае заболевание не развивается дальше, предотвращаются возможные осложнения, снижается вероятность заражения окружающих.

**ГРИПП**

**Как защитить себя и других**

* прикрывай рот и нос одноразовыми салфетками, когда чихаешь или кашляешь;
* немедленно выбрасывайте использованные салфетки;
* регулярно мойте руки с мылом;
* избегайте поцелуев, объятий и рукопожатий при встречах;
* если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр;
* если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу;
* если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места;

ПОМНИТЕ!

 **Надежной защитой от гриппа является вакцинация!**

 Прививку против гриппа можно сделать в прививочном кабинете поликлиники кабинет №2а и в процедурном кабинете №41. Для проведения вакцинации предварительно необходимо:

**взрослым** – обратиться (для предварительного осмотра) к участковому врачу общей практики или к помощнику врача в кабинет №56;

**детям** – обратиться к участковому врачу-педиатру.