**ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?**
Грипп – острая респираторная вирусная инфекция, характеризующаяся зимней сезонностью и склонностью к развитию эпидемий.
Возбудителем являются вирусы гриппа А, В и С. Особенностью вирусов гриппа является их изменчивость, которая обуславливает появление новых вариантов вируса гриппа.
Особую актуальность представляет вирус «свиного» гриппа H1N1/09 с которым связывают частое развитие осложненных форм заболевания.
Гриппом может заболеть человек в любом возрасте.
Заразный период при гриппе составляет до 7 дней.

**Основные симптомы гриппа, вызываемого вирусом гриппа A/H1N1/09 такие ж, как и при сезонном гриппе:**
•    острое начало заболевания;
•    высокая температура, озноб;
•    мышечные боли, в том числе в глазных яблоках;
•    першение или чувство саднения в горле;
•    кашель.

**ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?**

Грипп опасен развитием тяжелых форм заболевания и своими осложнениями:
Легочные осложнения: пневмония, острый респираторный дистресс-синдром (ОРДС). Осложнения со стороны органов дыхания могут развиться на любых сроках гриппа.
Именно легочные осложнения наиболее часто обуславливают наступление летального исхода при гриппе.
Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов: гайморит, отит, синусит.
Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы: миокардит, перикардит.
Осложнения со стороны нервной системы: менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, полинейропатии.

**ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ТЯЖЕЛЫХ И ОСЛОЖНЕННЫХ ФОРМ ГРИППА:**

•    повышение температуры тела выше 40°С (у детей первых 3-х лет жизни – выше 39°С);
•    затрудненное, учащенное дыхание, чувство нехватки воздуха;
•    синюшный цвет кожных покровов и слизистых оболочек;
•    боли или чувство тяжести в груди;
•    спутанность сознания;
•    развитие геморрагического синдрома – геморрагическая сыпь, повышенная кровоточивость;
•    появление судорог.
При появлении данных симптомов Вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью!

**ЛЮДИ, ИМЕЮЩИЕ ВЫСОКИЙ РИСК РАЗВИТИЯ ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЫ ГРИППА:**
•    дети раннего возраста (до 3-х лет);
•    беременные женщины,
•    лица 65 лет и старше,
•    люди любого возраста, страдающие ожирением, хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, сахарный диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы),
•    лица со сниженным иммунитетом, в том числе больные с ВИЧ-инфекцией.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ГРИППОМ?**

В случае заболевания гриппом необходимо оставаться дома, вызвать врача и следовать его назначениям.
Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, чтобы уменьшить вероятность развития осложнений. Рекомендуется обильное питье жидкости (чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды).
Основным принципом в лечении гриппа является ранняя противовирусная терапия (первые 2 дня от начала заболевания)!
Чем раньше будет начат прием противовирусных препаратов, тем меньше риск развития тяжелых форм заболевания и осложнений, которые при гриппе могут развиться уже в первые сутки болезни.
Противовирусные препараты должны применяться только по рекомендации врача.
Самолечение недопустимо.
Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода протирать дезинфицирующими средствами.
Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску или марлевую повязку.
Своевременно начатое лечение снижает вероятность развития тяжелых и осложненных форм гриппа.
Чтобы не подвергаете себя риску развития осложнений, а также чтобы не заразить окружающих во время болезни нельзя выходить на работу и учебу!
Нельзя отправлять больных гриппом детей в детский сад, школу и на культурно-массовые мероприятия!
Из лекарственных препаратов до прихода врача Вы можете использовать жаропонижающие и обезболивающие препараты, которые рекомендуется использовать при повышении температуры тела выше 38,5°C и болевых симптомах с учетом индивидуальной переносимости препаратов.
Рекомендуется использовать парацетамол и ибупрофен (в том числе у детей).
Парацетамол является наиболее предпочтительным препаратом для снижения температуры у беременных женщин.
Разовая доза парацетамола для взрослых составляет 500 мг, кратность – до 3 раз в сутки (разовая доза для детей – 10 мг/кг).
Дозировка Ибупрофена для взрослых составляет 200-400 мг, для детей – 10 мг/кг, кратность применения – 3 раза в сутки.
В возрасте до 18 лет следует избегать использования аспирина из-за возможного риска развития побочных эффектов.

**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА**

Специфическая профилактика
Самой эффективный способ профилактики гриппа это вакцинация, которая проводится в осенний период до подъема заболеваемости ОРВИ.
Вакцинация от гриппа позволяет снизить риск развития заболевания и осложнений, а также заболеваемость гриппом среди населения в целом. Вакцина стимулирует образование в организме человека антитела против вируса гриппа. Современные вакцины от гриппа не содержат «живой» вирус и относятся к наиболее безопасным и эффективным.
Неспецифическая профилактика включает следующий перечень рекомендаций:
•    держаться на расстоянии не менее 1 метра от лиц с проявлениями гриппа;
•    часто мыть руки водой с мылом или спиртосодержащим средством для рук;
•    соблюдать правила «этикета» кашля: прикрывать рот и нос носовым платком (салфеткой) при чихании и кашле;
•    стараться не прикасаться руками к глазам, носу и рту;
•    стараться избегать тесных контактов с больными людьми;
•    дезинфицировать твердые поверхности, такие как ручки двери или потенциально зараженные поверхности с помощью бытовых дезинфицирующих средств;
•    как можно реже находиться в местах скопления людей;
•    как можно чаще проветривать жилые помещения;
•    носить маски в помещениях, где находится больной с гриппом.
Ношение масок может ограничить распространение вируса. В бытовой обстановке для предупреждения распространения гриппа соблюдение общих правил важнее ношения маски.
Советы по применению масок в бытовой обстановке на случай вспышки гриппа:
•    маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
•    старайтесь не касаться закрепленной маски. Если вы коснулись маски, например, чтобы снять ее или промыть, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
•    влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
•    не используйте вторично одноразовую маску;
•    использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.