**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.