

## **Памятка по профилактике гриппа!!!!**

**Грипп** — это острое инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек независимо от возраста пола, профессии. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

**Заболевание начинается остро**, сопровождается резким подъёмом температуры тела до 39-40 градусов, ознобом, сильной головной болью, преимущественно в области лба, мышечными и суставными болями. На вторые сутки присоединяются сухой кашель и необильные выделения из носа.

Грипп опасен своими осложнениями, как со стороны лёгких, так и со стороны центральной нервной системы. Особенно тяжело грипп протекает у детей раннего возраста и пожилых людей. Особую группу риска составляют люди, имеющие серьёзные хронические заболевания.

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством борьбы против гриппа является вакцинация, которая обеспечивает защиту от тех типов вируса гриппа, являющиеся наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне.

Вакцинация против гриппа снижает заболеваемость данной нозологией в несколько раз, а в случае возникновения заболевания облегчает течение болезни, ее длительность и самое главное предотвращает возникновение осложнений.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Установлена хорошая переносимость всех противогриппозных вакцин, как детьми, так и взрослыми, в группе вакцинированных практически не встречаются обращения за медицинской помощью в течение месяца после проведения прививок. Также установлена высокая эпидемиологическая эффективность инактивированных вакцин против гриппа, использующихся для профилактики гриппа: в целом по группе однократно привитых, заболеваемость гриппом и ОРВИ была в 4-5 раз ниже по сравнению с группой непривитых.

Учитывая серьёзный характер заболевания гриппом, его широкое распространение, высокие показатели ежегодной заболеваемости, высокую смертность и заболеваемость среди лиц из групп повышенного риска, а также ограниченные возможности лекарственной терапии, **вакцинация - это наиболее логичный и оправданный путь защиты от гриппа.**

Необходимо помнить, что существуют и **неспецифические меры** профилактики гриппа и других респираторных инфекций, а именно: влажная уборка помещений, обработка предметов обихода, частое мытье рук, ношение масок в местах массового скопления людей, ведение здорового образа жизни. Необходимо избегать переохлаждений, переутомлений, стараться в период подъёма заболеваемости (ноябрь-март) избегать нахождения в местах массового скопления людей.