**ПАМЯТКА**

**ПРИВЕЙТЕ ЗАЩИТУ ОТ ГРИППА!**

Многие считают грипп «пустяком», мол, отлежусь недельку в постели, и ничего страшного. Причём немало и тех, кто во время гриппа не лечится, а ходит на работу. Между тем, грипп – это очень опасное заболевание, которое может привести к очень серьёзным осложнениям, вплоть до летального исхода.

**ГРИПП** – острое сезонное вирусное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя. Основной источник инфекции - больной человек. При этом восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютная!

Вирусы гриппа подразделяются на 3 типа: А, В и С, каждый из которых имеет свои штаммы. Это позволяет вирусу гриппа постоянно видоизменяется, поэтому ежегодно нам приходится сталкиваться с «обновленным» вирусом.

Типичная гриппозная инфекция начинается обычно с резкого подъёма температуры тела (до 38 °C – 40 °C), которая сопровождается обычными симптомами интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью и чувством усталости. Обычно гриппу присущи выраженное чувство сухости в носу и глотке, сухой, напряжённый кашель, сопровождающийся болью за грудиной. При гладком течении эти симптомы сохраняются 3 – 5 дней, и больной выздоравливает, но несколько дней сохраняется чувство выраженной усталости, особенно у пожилых больных. При тяжёлых формах гриппа могут присоединяться вторичные бактериальные инфекции, что может привести к развитию серьёзных осложнений, особенно у детей, пожилых и ослабленных больных.

**Если у вас появились перечисленные выше симптомы, необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!** Только в этом случае Вам будет правильно установлен диагноз и назначено адекватное лечение, которое позволит избежать осложнений!

Обращаем Ваше внимание на то, что основной стратегией при лечении гриппа является **ранняя противовирусная терапия:** чем раньше будет начат прием противовирусных препаратов, тем меньше риск развития тяжелых форм заболевания и осложнений, которые при гриппе могут присоединяться уже в первые сутки болезни. Своевременно начатое лечение (в первые 48 часов клинических проявлений болезни) предотвращает распространение инфекции!

**Внимание! Опасное заблуждение!** Антибиотики бессильны против вирусной инфекции, так как их действие направлено на борьбу с заболеваниями бактериальной природы. Применение антибиотиков, когда в них нет необходимости, наносит серьезный вред здоровью, а также при неправильном приеме может привести к дальнейшей невосприимчивости бактерий к этим лекарствам.

**ПРОФИЛАКТИКА**

**НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА** и гриппа, и острых респираторных вирусных инфекций заключается в применении простых, но очень действенных, правил:

– старайтесь избегать массовых скоплений людей, близких контактов с больными людьми;

– увлажняйте воздух дома и на работе, чаще проветривайте помещение;

– чаще мойте руки с мылом или используйте для обработки рук спиртосодержащие средства очистки;

– включайте в рацион питания природные фитонциды — чеснок и лук, употребляйте продукты богатые витамином С (цитрусовые, морсы из клюквы, смородины, брусники, настой шиповника и т.д.);

– старайтесь вести здоровый образ жизни, сохраняйте физическую активность;

– прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой) при чихании или кашле;

– если Вы оказались в помещении (пространстве) с больными людьми, используйте одноразовую маску для лица. При этом помните, что маску необходимо менять каждые 4 часа, только тогда ее применение будет эффективным!

– если Вы заболели гриппоподобным заболеванием, по возможности оставайтесь дома и максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Если Вам надо выйти из дома, используйте маску для лица.

**СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА – вакцинопрофилактика:**

**является самой надёжной защитой при эпидемиях гриппа**, снижает распространение вирусов сезонного гриппа, а среди заболевших смягчает клиническую картину, сокращает длительность течения инфекции и предупреждает развитие тяжелых осложнений и летальных исходов.

Национальным календарем профилактических прививок определены **контингенты населения из групп риска**, для которых вакцинация против гриппа является **обязательной.** Это дети с 6 месяцев, школьники и студенты ВУЗов; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

В связи с постоянным видоизменением вируса гриппа невозможно один раз переболев, получить пожизненный иммунитет. Вот почему прививку против гриппа необходимо повторять **ежегодно осенью в предэпидемический по гриппу период.**

По информации департамента здравоохранения и фармации Ярославской области с конца августа текущего **года в городе началась бесплатная иммунизация населения против гриппа: взрослых – в поликлиниках по месту жительства (учебы, работы), детей – в образовательных учреждениях (детских садах, школах).** Иммунизация осуществляется вакцинами отечественного производства, состав которых актуализирован на эпидсезон 2017 – 2018 гг. с учетом рекомендаций Всемирной организации здравоохранения. Данные вакцины эффективны, безопасны и хорошо переносятся.

**Прививая себя и своих детей, Вы формируете защиту не только от заболеваемости гриппом, но и от последующих возможных тяжелых последствий!**

**Помните: чем больше людей в обществе охвачено прививками, тем безопаснее в нем жить!**

**Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!**

*Информация подготовлена специалистами департамента по социальной поддержке населения*

 *и охране труда мэрии города Ярославля*