**ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ О ГРИППЕ**

**Грипп – чрезвычайно контагиозное острое инфекционное заболевание, легко передающееся от человека к человеку и распространенное повсеместно. Каждый человек абсолютно восприимчив к вирусам гриппа.**

Источник инфекции - больной человек. В период эпидемии чаще болеют дети и взрослые молодого возраста.

**Группы риска по развитию тяжелого течения гриппа:**

**- дети до 2-х летнего возраста,**

**- пожилые люди старше 60 лет,**

**- беременные,**

- **люди, страдающие хроническими заболеваниями** органов дыхания, включая бронхиальную астму, сердечно-сосудистой системы, нарушением обмена (сахарным диабетом, ожирением), почек, органов кроветворения, ослабленным иммунитетом, в том числе инфицированные ВИЧ, а также дети и подростки, длительно принимающие аспирин.

**ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ГРИППА**

Заболевание начинается остро, часто сопровождается ознобом, а клинические симптомы развиваются очень быстро. Температура тела достигает 39°С-40°С уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея), может снижаться артериальное давление. Через несколько часов от начала болезни появляется сухой болезненный кашель и заложенность носа. Некоторые больные жалуются на боли в горле, затрудненное учащенное дыхание и конъюнктивит.

**Для тяжелого гриппа** характерны:

* высокая температура;
* одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
* синюшность губ;
* примесь крови в мокроте;
* рвота и жидкий стул;
* головокружение;
* затруднение при мочеиспускании.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?**

1. Основной мерой специфической профилактики является **вакцинация**, которая **проводится с сентября каждого года и заканчивается не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом**.

Вакцинация показана всем группам населения, но особенно пациентам из групп риска по развитию тяжелого течения гриппа, а также работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы, обучающимся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования и лицам, подлежащим призыву на военную службу.

2. В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом рекомендуются меры неспецифической профилактики:

* Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
* Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
* Носить одноразовую медицинскую маску (марлевую повязку) и менять ее каждые 4 часа;
* Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими салфетками для обработки рук;
* Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
* Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).