**Памятка «Осторожно: грипп!»**

Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:

температура 37,5 – 39°С,

головная боль,

боль в мышцах, суставах,

озноб,

кашель,

насморк или заложенный нос,

боль (першение) в горле.

**Что делать при возникновении симптомов гриппа:**

1. Останьтесь дома, не заражайте окружающих.

2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

3. При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чаи, морсы, компоты, соки).

5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

**Важно!**

не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;

своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

**Что нужно делать для профилактики:**

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.

2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.

3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.

4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.

5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.

6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.

7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.

8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Помните — Ваше здоровье в Ваших руках!

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа**

*(для дошкольных учреждений)*

*(рекомендации ВОЗ)*

Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.

Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение по крайней мере 24 часов после того, как температура спала или исчезли ее симптомы и больной при этом не принимал жаропонижающих средств. Для предотвращения распространения вируса заболевший ребенок должен оставаться дома.

Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа, как только поступит соответствующая вакцина. Если эпидемия гриппа примет БОЛЕЕ серьезные масштабы, родителям следует принять следующие меры:

Продлите время пребывания заболевших детей дома, по крайней мере, на 7 дней – даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше. Тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома в течение, по крайней мере, 24 часов после полного исчезновения симптомов.

**Советы по уходу за детьми (и другими членами семьи, заболевшими гриппом:**

Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение по крайней мере 24 часов после того, как температура спала или исчезли ее симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен оставаться дома. Не выходите из дома даже в том случае, если вы принимаете

антивирусные препараты.

Прикрывайте рот и нос во время кашля и чихания. Как можно чаще мойте руки водой с мылом или средством для обработки рук на основе спирта, особенно после кашля или чихания.

Заболевший член семьи должен находиться в отдельной комнате (комнате больного) для ограничения его контакта со здоровыми членами семьи. Если возможно, за больным должен ухаживать только один человек.

Следите за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру и наличие других симптомов гриппа. Высокой считается температура тела 37,8 градусов по Цельсию и выше. Если вы не можете измерить температуру, следите за такими симптомами у больного, как ощущение жара, покраснение кожи, потливость или озноб. Следите за появлением тревожных симптомов, требующих немедленного медицинского вмешательства.

**Тревожными симптомами являются:**

- учащенное или затрудненное дыхание; синюшная или серая окраска кожных покровов; отказ от приема достаточного количества жидкости; отсутствие мочеиспускания или слез во время плача;

- сильная или непрекращающаяся рвота; не пробуждение или отсутствие реакции;

- возбужденное состояние;

- боль или сдавливание в груди или брюшном отделе;

- внезапное головокружение;

- спутанность сознания;

- некоторое облегчение симптомов гриппа, которые затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем.

Проконсультируйтесь с врачом относительно специального лечения, необходимого для членов семьи, которые могут быть подвержены повышенному риску осложнений гриппа, в их число входят дети в возрасте до 5 лет, беременные женщины, лица любого возраста с хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет или сердечно-сосудистые заболевания), а также лица старше 65 лет.

Следите за тем, чтобы больной носил лицевую маску – если таковая имеется и переносится больным, – находясь в одном помещении с другими членами семьи. Это поможет предотвратить распространение вируса. Последнее особенно важно в том случае, если остальные члены семьи подвержены повышенному риску осложнений гриппа.

Проконсультируйтесь с врачом относительно антивирусных или жаропонижающих препаратов для заболевших членов семьи. Не давайте аспирин детям и подросткам, так как это может привести к возникновению редкого, но серьезного заболевания – синдрома Рейе.

Следите за тем, чтобы заболевший член семьи много отдыхал и пил побольше прозрачных жидкостей (например, воду, бульон, спортивные напитки, напитки для новорожденных, содержащие электролиты) во избежание обезвоживания организма.

Продлите время пребывания заболевших детей дома, по крайней мере, на 7 дней – даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше. Тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома в течение, по крайней мере, 24 часов после полного исчезновения симптомов.

**Профилактика гриппа: памятка населению**

Грипп — острое сезонное вирусное заболевание. Вирусы подразделяются на 3 типа: А, В и С, каждый имеет свои штаммы, что позволяет вирусу свободно проходить барьеры иммунологической защиты человека. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

**Как происходит заражение?**

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию — пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Простудные заболевания легче всего подхватывает тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

**Кто является источником инфекции?**

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

**Как проявляется грипп?**

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38—40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

**Что делать, если вы заболели?**

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни. Соблюдайте меры профилактики до начала эпидемии.

**Как защитить себя от гриппа?**

Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относится: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба), своевременный отдых. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы.

В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем отдыхе, в рацион питания включайте природные фитонциды — чеснок и лук, большое количество витаминизированных напитков.

При уходе за больным соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация. Она проводится осенью, до начала эпидемии. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящий о своем здоровье и здоровье окружающих. 70—80 % провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность и предотвращает осложнения. Прививка против гриппа снижает риск возникновения и обострения таких неинфекционных заболеваний, как инфаркт миокарда, инсульт, бронхиальная астма, бронхит и других.

С октября 2013 года приводится иммунизация вакциной «Гриппол-плюс», преимуществом которой является наличие в ней имууномодуляторов — веществ, повышающих сопротивляемость организма и укрепляющих общий иммунитет. Бесплатно прививаются:

— дети, посещающие дошкольные учреждения;

— учащиеся 1—11 классов;

— взрослые старше 60 лет;

— медицинские работники;

— работники образовательных учреждений;

— работники транспорта;

.