|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 1 к приказу от 25.01.2018 №33 |

*Статья*

**Профилактика гриппа.**

Грипп-это инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа А, В, С. Особенностью вируса гриппа является ежегодная изменчивость. В прессе нередко описывают «свиной грипп», птичий грипп, пандемический грипп. Действительно, гриппом болеют не только люди, но и птицы, свиньи и др. животные. Находясь в организме животных вирусы изменяются, становятся более агрессивными и незнакомыми для человека. Всё это происходит из-за особенностей строения вируса гриппа. На своей поверхности вирус гриппа содержит два антигена: (H) и (N), которые постоянно изменяются. Вирус гриппа внедряется в слизистую оболочку верхних и нижних дыхательных путей и выделяется в воздух с капельками слюны и слизи. В ряде случае вирус начинаетвыделяться из организма в инкубационном периоде, однако наиболее активно вирус выделяется в разгар заболевания. В связи с относительно невысокой устойчивостью вируса в частицах аэрозоля наибольшее значение в механизме заражения имеет капельная фаза аэрозоля в непосредственной близости от больного. Описаны случаи обнаружения вируса через 20-40 и даже 150-180 дней после начала болезни. Опасен грипп осложнениями. Список возможных осложнений гриппа обширный - пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит, миокардит, поражения почек, головного и спинного мозга. При гриппе обостряются уже имеющиеся хронические заболевания. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой дыхательных путей, открывая возможность для проникновения в неё бактерий. Отсюда и осложнения. Симптомы гриппа - повышение температуры тела до 37,5-39 град., головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, кашель, насморк или заложенность носа, боль(или першение в горле).

**Что делать при заболевании гриппом**?

Следует остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением.Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение в зависимости от тяжести течения и возраста. Необходимо соблюдать постельный режим, т.к. при гриппе увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питьё- горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды

. Уважаемые родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При температуре тела 38-39 градусов вызовите врача на дом или бригаду «скорой помощи». Употребляйте жидкость чаще, чем обычно. При кашле и чихании прикрывайте рот. Для больного выделяется отдельная комната, посуда, полотенце и др. Помещение больного часто проветривайте, предметы обихода, поверхности, полы протирайте дезинфицирующими средствами. Общение с больным по возможности, следует ограничить. При уходе за больным следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

**Как защитить себя от гриппа?**

Своевременно, до начала эпидсезона по гриппу (ноябрь-апрель) необходимо сделать прививку от гриппа. Ежегодная вакцинация - это наиболее эффективная мера профилактики гриппа. Она осуществляется противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вируса гриппа, рекомендованные Всемирной Организацией Здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

**Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из «группы риска»: детям, начиная с шести месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, работникам сферы обслуживания, транспорта.**

**К мерам неспецифической профилактики гриппа относятся:**

* Сокращение времени пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте;
* Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания: чихают, кашляют
* Тщательно и часто мойте руки с мылом, промывайте полость рта;
* Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь и делайте влажную уборку;
* Пользуйтесь маской в местах скопления людей;
* Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука (содержат фитонциды);
* В случае появления заболевших гриппом в семье или в рабочем коллективе следует принимать противовирусные препараты с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата;
* Ведите здоровый образ жизни: полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность.

**Важно помнить:**

* Не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
* Своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений.

Заведующая эпидотделом

Филиала ФБУЗ Центр гигиены и

Эпидемиологии в Республике Крым и городе

Федерального значения Севастополе» в Джанкойском и

Красногвардейском, Красноперекопском

и Первомайском районах Л.А.Чеботарёва