**Памятка по гриппу**

**Что такое грипп?**

Грипп — это острая вирусная инфекция, легко распространяемая от человека человеку. Им может заболеть абсолютно любой человек в любом городе мира. Болеть могут все – и дети, и взрослые, и пожилые люди.

Какие же основные симптомы гриппа?

1. Сильная головная и мышечная боль;

2. Выраженное недомогание, слабость.

3. Резкое повышение температуры до 40 С;

4. Боль при движении глазных яблок;

5. Светобоязнь;

6. Выраженная интоксикация;

7. Кашель, заложенность носа и другие проявления «простуды» появляются только на 5 день.

**Чем это опасно?**

Вирус гриппа опасен тем, что может вызвать серьезные осложнения, которые развиваются у невакцинированных людей, поздно обращающихся к врачу. Опасен грипп маленьким детям, пожилым людям, имеющим множество хронических заболеваний. Ведь грипп часто сопровождается их обострением.

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

***Осложнения гриппа могут привести даже к летальному исходу!***

**Пути передачи и профилактика**

Грипп передается не только воздушно-капельным путем, вирус может передаваться и через немытые руки, которыми мы вытираем нос...

Самым лучшим методом профилактики является вакцинация, которая проводиться за три месяца до начала подъема заболеваемости.

Вакцинация – это достаточно быстрая и безболезненная процедура. Она позволяет избавиться от необходимости пить лекарства от гриппа и стойко переносить все его симптомы. Кроме того, вакцина от гриппа способна сэкономить время, потраченное на лечение заболевания и восстановление сил после него.

Кроме того, усиливается коллективный иммунитет - чем больше людей привито, тем меньше болеют все. Это особенно важно для тех, кто по каким-то причинам имеет ослабленный собственный иммунитет или не может сделать прививку в силу противопоказаний.

**Говорят, что от прививки можно заразиться...**

Традиционная вакцина содержит в себе «убитый» вирус гриппа, который безопасен для организма. Этого достаточно, чтобы иммунитет понял, как себя вести с таким врагом. Вакцинирование от гриппа не спасает от обычных ОРВИ, поэтому иногда люди винят прививку в том, что заболели обычной простудой.

**Как сделать прививку?**

Чтобы сделать прививку от гриппа, необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства. Терапевт определит отсутствие противопоказаний и направит Вас в процедурный кабинет, где вам сделают прививку.

Кроме того, время от времени в городе проводятся выездные акции по вакцинации против гриппа – специальные мобильные бригады приезжают на предприятия или останавливаются в общественных местах, прививая всех желающих (при отсутствии противопоказаний).

**Какие минусы от прививки?**

Никаких! В большинстве случаев прививки от гриппа не имеют побочных эффектов. После укола то место, куда вошел шприц, может некоторое время болеть, вокруг него может появиться небольшое покраснение. Как правило, оно проходит уже на следующий день.

**Что делать, если Вы или кто-то из ваших близких все же заболели?**

Помните, что грипп диагностирует только специалист, не занимайтесь самолечением – это может быть опасно для вашего здоровья! Придерживайтесь рекомендаций лечащего врача!

Помните о том, что нужно:

* Соблюдать правила личной гигиены. Мыть руки, чтобы бактерии, которые возможно скопились в результате загрязнения, не попали на слизистую, когда Вы прикоснетесь к лицу;
* Носить маску;
* Проветривать помещения, изолировать больных домочадцев - для больного лучше выделить отдельную комнату;
* Соблюдать режим - заболевшему ни в коем случае нельзя идти на работу/школу/детский сад и т.д.

Будьте здоровы!