**«Осторожно, наступает грипп»**

Ежегодно середина зимы регистрируются случаи гриппа. Государственное учреждение «Дятловский районный центр гигиены и эпидемиологии» обращает Ваше внимание на меры профилактики данного заболевания.

Грипп - это острое инфекционное заболевание, поражающее дыхательную, нервную, сердечно -сосудистую и другие системы организма. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года. Ежегодно в мире заболевает до 500 млн. человек, 2 миллиона из которых умирают. Признаки заболевания: высокая температура; кашель; боль в горле;

насморк или заложенный нос; головная боль; озноб; ломота в теле.

Ежегодные эпидемии гриппа, могут оказывать серьезное воздействие на все возрастные группы, но самый высокий риск развития осложнений угрожает детям в возрасте до двух лет, взрослым в возрасте 65 лет и старше и людям любого возраста с определенными заболеваниями, такими как хронические болезни сердца, легких, почек, крови и болезни обмена веществ (например, диабет), или с ослабленной иммунной системой.

Передача инфекции осуществляется воздушно-капельным путем: вирус со слизистых дыхательных путей при дыхании, чихании, кашле, разговоре выделяется в огромной концентрации и может находиться в виде аэрозолей во взвешенном состоянии несколько минут. 2. В редких случаях возможна передача инфекции через предметы обихода (например, соски, игрушки, белье, посуду и др.) Резервуаром вируса является больной человек, который опасен начиная с конца инкубационного и весь лихорадочный период.

**Основным методом профилактики гриппа является активная иммунизация - вакцинация**. В процессе вакцинации в организм вводят частицу инфекционного агента (это может быть убитый возбудитель болезни, или же его части). Инфекционный агент, содержащийся в вакцине, не может вызвать заболевание, но может стимулировать организм к выработке антител. Поэтому, когда в организм попадает вирус гриппа, то не нужно время для выработки антител - они уже имеются после вакцинации. Антитела связываются с вирусом и, таким образом, предотвращают инфицирование клетки и размножение вируса, соответственно человек не заболевает вовсе или заболевание протекает в легкой форме.

Таким образом, противовирусная вакцина - это не лекарство в общепринятом смысле этого слова. Вакцинация имитирует вирусную инфекцию (без заболевания) для того, чтобы спровоцировать иммунную систему организма для борьбы с инфекцией. внутрь.

**Меры, позволяющие ограничить распространение вирусных инфекций:**

**Для здоровых людей**:

- держитесь на расстоянии 1 метра от людей с симптомами гриппа;

-не касайтесь руками своего рта и носа;

-часто мойте руки водой с мылом или -спиртосодержащим средством для рук, особенно если касались рта или носа;

или потенциально зараженных поверхностей;

-сократите время своего пребывания в контакте с людьми, которые могут быть носителями заболевания;

-старайтесь как можно реже находиться в местах большого скопления людей;

-как можно чаще проветривайте свое жилое помещение, открывая окна.

**В семье больной**

Больного уложить в постель. Изолировать от остальных членов семьи (в отдельной комнате или отгородив ширмой, или занавеской). Выделить ему отдельную посуду и средства личной гигиены. Вызвать врача на дом. Только врач может оценить состояние тяжести заболевания и назначить правильное и адекватное состоянию больного лечение. До прихода врача больного нужно укрыть, напоить горячим, лучше травяным или ягодным чаем. Если нет аллергии, можно добавить в чай мед. Недопустимо подавлять повышение температуры тела. Повышенная температура тела является одним из механизмов, создающих условия для быстрого освобождения организма от возбудителей инфекционных заболеваний (вирусов гриппа и бактерий). Препараты для снижения температуры применяют в тех случаях, когда лихорадка ведет к нарушению функций организма. Как правило, это бывает при повышении температуры тела выше 38,0–38,5°С.

Основной целью комплекса сезонных профилактических мероприятий является укрепляющее и стимулирующее влияние на иммунные механизмы организма, имеющее большое значение в профилактике гриппа и ОРВИ.

**5 принципов профилактики гриппа**

1.Соблюдайте правила гигиены!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

2.Ведите здоровый образ жизни!

Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

3. Укрепляйте ваш иммунитет!

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

4. Принимайте меры профилактики!

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

5. Осторожно – грипп!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом.

Врач-эпидемиолог Н.Н.Дедович