**О гриппе и мерах его профилактики.**

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей.

Грипп – это острое инфекционное заболевание, поражающие как верхние, так и нижние дыхательные пути, возбудителем которого является вирус. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем.

Для кого опасен грипп?

Особенно тяжело переносят грипп дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют гриппом тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, так же, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

Кто в группе риска?

· дети младше 2-х лет;

· люди старше 60 лет;

· больные хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая   обструктивная болезнь легких и др.);

· больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);

· больные хроническими заболеваниями печени (цирроз);

· больные с хроническими заболеваниями почек;

· больные с иммунодефицитными состояниями;

- больные с заболеваниями эндокринной системы и нарушениями обмена веществ;

· беременные женщины;

· медицинский персонал;

· работники общественного транспорта, предприятий общественного питания и др.⠀

Симптомы гриппа:

- высокая температура (38-40°С);

- заложенность носа, редкий сухой кашель, першение в ротоглотке, несильная боль в горле;

- озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, боли при движении глазных яблок;

- отсутствие аппетита, иногда тошнота и рвота, у детей иногда отмечается также диарея.

Признаки интоксикации продолжаются около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Что делать, если заболел гриппом?

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения для окружающих. Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Больной гриппом должен соблюдать постельный режим, включить в рацион фрукты и овощи богатые витаминами, рекомендуется обильное питье.

Антибиотики и грипп.

Принимать антибиотики в первые дни заболевания гриппом — большая ошибка. Антибактериальные препараты не способны справиться с вирусом, а кроме того, они убивают нормальную микрофлору и ослабляют иммунитет. Антибиотики назначаются врачом только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

Профилактика гриппа:

- часто и тщательно мойте руки,

- избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания,

- регулярно проветривайте помещения,

- реже посещайте места скопления людей,

- рекомендуется использовать маску в местах скопления людей,

- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах,

- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками,

- придерживайтесь здорового образа жизни,

- в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу.

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация. Напоминаем, что прививочная кампания в Пензенской области уже началась.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям, начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта.