**Как уберечь себя от гриппа?**

**Как происходит заражение?**

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других бактерий, вызывающих вторичную инфекцию – пневмонию, кардит, артрит, бронхит, отит.

**Кто является источником инфекции?**

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основной путь – воздушно-капельный: при разговоре, кашле, чихании. Инфицирование может происходить контактно-бытовым путём при пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Инфекция легко передаётся через грязные руки. Руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

**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. "Респираторные" симптомы (насморк, кашель) могут отсутствовать.

**Как защитить себя от гриппа?**

Независимо от сезона профилактика гриппа имеет огромное значение. Все меры профилактики можно разделить на специфические и неспецифические.

**I. Специфическая профилактика** – массовая вакцинация (иммунопрофилактика).

Она снижает заболеваемость гриппом, смягчает течение болезни, сокращает её длительность, предотвращает осложнения. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о здоровье – своём и окружающих. 70-80% вакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надёжно защищает от гриппа. Прививку лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия ещё не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, но в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.

Любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые не сравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, однако не следует принимать препараты без рекомендации врача!

**II. Неспецифическая профилактика**включает проведение комплексных мероприятий, точное выполнение противоэпидемических рекомендаций, использование индивидуально подобранных средств иммунопрофилактики и закаливание.

Необходимо соблюдать гигиенические правила:

• регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны;
• избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путём;
• прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле, выбрасывать платок в мусорную корзину;
• использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
• стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (расстояние примерно 1 метр);
• регулярно проветривать помещения, проводить влажную уборку;
• избегать переохлаждений и перегревания;
• во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

Необходимо повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.

К другим мерам профилактики гриппа, ОРЗ и ОРВИ относится ранняя диагностика и изоляция больного ребёнка от окружающих сроком до 7 дней. Дома для больного выделить отдельную комнату. Обязательно регулярное проветривание помещения, полы и предметы обихода обрабатываются дезинфицирующими растворами. Уход за ребёнком осуществляется в одноразовой  маске, сменяемой через 3-4 часа.

К мерам неспецифической профилактики относится закаливание, приём витаминных комплексов и адаптогенов, афлубин, фитопрепараты (продукты растительного происхождения) – шиповник, эхинацея и другие.

**Что делать, если вы заболели?**

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо, ведь предугадать его течение невозможно, а осложнения могут быть самыми разными.

**Любые медикаментозные назначения, необходимость применения вакцин осуществляет врач (инфекционист, педиатр, иммунолог-аллерголог, общей практики).**