**Профилактика гриппа**

**Грипп** – это острая вирусная инфекция, вызываемая вирусом гриппа. Это заболевание, от которого ежегодно умирают 300-500 тысяч людей во всем мире. Особенно он опасен для беременных, детей и пожилых людей со слабым здоровьем. Заболевание проявляется острым началом, выраженной интоксикацией и поражением дыхательных путей. Грипп может проявлять себя как чрезвычайно агрессивная инфекция. Чаще всего заражение передается воздушно-капельным путем или контактно-бытовым путем через руки, инфицированные вирусом. Источник инфекции - больной человек. Болезнь проявляет себя резким повышением температуры до 39°С и выше; мышечными и головными болями, болью в суставах. Часто у заболевших наблюдается непродуктивный кашель, боль в горле и насморк. Могут появиться рвота, судороги, изменение сознания (из-за токсического действия вируса гриппа на ЦНС).

Лучшая профилактика – прививка от гриппа. Прививаться от гриппа рекомендовано всем, кто хочет избежать тяжелых форм заболевания в период перед ожидаемой эпидемией.

В период эпидемии поможет уберечься от гриппа - соблюдение правил личной и общественной гигиены. Чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих необходимо:

* избегать контакта с больными людьми
* Стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр
* При контакте с больными людьми одевать маску, так, чтобы она закрывала рот и нос. Завязать маску так, чтобы щелей между лицом и маской было как можно меньше. При использовании маски стараться не прикасаться к ней.
* Регулярно мыть руки с мылом или антибактериальными средствами.
* Регулярно проветривать помещения и своевременно проводить влажную уборку
* Правильно питаться: использовать богатые витамином «С» продукты: цитрусовые, клюкву, бруснику, салаты из квашеной капусты; использовать в питании природные фитонциды: лук и чеснок.

Если у вас имеются симптомы гриппа:

* Держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих
* Соблюдайте домашний режим: НЕ ХОДИТЕ на работу, в школу и в места скопления людей
* Не занимайтесь самолечением: немедленно обращайтесь за медицинской помощью – вызывайте врача на дом!!!

Если в семье появился больной:

* Разместить больного члена семьи отдельно от других
* Уход за больным желательно осуществлять одному человеку
* Выделить для больного отдельную посуду
* Следить за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа.

Химиопрофилактика гриппа

* Оксолиновая мазь – смазывать носовые ходы перед выходом из дома.
* Эфирные масла растений (мята, пихта, сосна), обладающих противовирусным действием и использующиеся в качестве ингаляций.
* Витамины (витамин С, поливитамины,) - средства, повышающие неспецифическую резистентность организма.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Врач по гигиеническому воспитанию

БУ ХМАО-Югры

«Центр медицинской профилактики» О.Ю. Макаренко