|  |  |
| --- | --- |
|  | **Памятка «Как защититься от гриппа?»**  Вирус гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной степени тяжести. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.  Чаще всего подвержены заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, люди с ослабленным иммунитетом, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями (бронхиальной астмой, сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями).  **Правило № 1. Мойте руки**  Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье рук с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками, спреями.  Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.  **Правило № 2. Соблюдайте расстояние и этикет**  Избегайте близкого контакта с больными людьми. Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.  Избегайте поездок в общественном транспорте и многолюдных мест.  Не трогайте руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа распространяется этими путями, проникая в организм через слизистые оболочки.  Не сплевывайте в общественных местах.  Надевайте маску перед посещением помещений с большим скоплением людей, менять маску следует через каждые 2 часа. Также используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.  **Правило № 3. Ведите здоровый образ жизни**  Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, физическую активность. Потребляйте пищевые продукты, богатые белками, минеральными веществами, фитонцидами (лук, чеснок), витаминами, в том числе витамином С (черная смородина, лимон, шиповник, цитрусовые и др.).  **Основные симптомы гриппа.**  Самые распространённые симптомы гриппа:  • высокая температура тела в 97% случаев,  • кашель в 94% случаев,  • насморк в 59% случаев,  • боль в горле в 50% случаев,  • головная боль в 47% случаев,  • учащенное дыхание в 41% случаев,  • боли в мышцах в 35% случаев,  • конъюнктивит в 9% случаев.  В некоторых случаях могут наблюдаться симптомы желудочно-кишечных расстройств, которые не характерны для сезонного гриппа: тошнота, рвота (18%), диарея (12%).  Самолечение может привести к развитию осложнений гриппа.  Характерная особенность гриппа — раннее появление осложнений. При сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день заболевания.  Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии у многих пациентов наблюдается в течение 24 часов. Развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.  Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.  **Что делать в случае заболевания гриппом?**  Оставайтесь дома и срочно обратитесь к врачу, вызвав врача на дом.  Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.  Избегайте многолюдных мест. Надевайте лицевую маску для снижения риска распространения инфекции.  Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.  **Что делать если в семье кто-то заболел гриппом?**  Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.  Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.  Часто проветривайте помещение.  Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.  Часто мойте руки с мылом.  Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).  Ухаживать за больным должен только один член семьи. |