



**Грипп** - одно из самых распространенных инфекционных заболеваний в мире, эпидемии которого возникают в осенне-зимнее время, нанося ущерб каждому больному и государству в целом. Осложнения гриппа ежегодно уносят тысячи жизней.

В Удмуртии растет заболеваемость гриппом. В этом году часто выявляется штамм H1N1 («свиной грипп»). Это одна из наиболее опасных форм гриппа. Грипп ослабляет сопротивляемость организма другим инфекциям, и поэтому часто вызывает тяжелейшие, иногда смертельные, осложнения в виде пневмонии, бронхита, отита, гайморита, поражения миокарда, центральной нервной системы и провоцирует обострение имеющихся хронических заболеваний, таких как бронхиальная астма, болезнь почек. Чаще осложнения возникают у детей и лиц пожилого возраста.

Грипп всегда начинается внезапно с подъема температуры до 39 градусов, головных болей, болей в пояснице, ломоты в суставах, боли в мышцах, резь в глазах, светобоязнь. Затем присоединяются першение в горле, сухой кашель, сопровождающийся болью за грудиной, слабость. Выделений из носа, как правило, нет. Общая продолжительность лихорадочного периода составляет 4-5 дней.

С появлением первых признаков заболевания больному необходимо обеспечить постельный режим. Лечение нужно начинать сразу при появлении первых симптомов гриппа. Показано обильное теплое питье: морсы с малиной, клюквой, чай с лимоном, малиной, минеральная вода, настои трав (дополнительно 1,5-2 литра в сутки). Медикаментозное лечение — только по рекомендации врача.

При появлении первых признаков заболевания обращайтесь к врачу (вызов врача на дом) и не занимайтесь самолечением.

Больного необходимо изолировать (отдельная комната, ширма). Ухаживать за больным должен один из членов семьи, нельзя поручать это детям и пожилым людям. При уходе за больным нужно пользоваться респираторной одноразовой маской, которую меняют через каждые 2-3 часа ношения. После каждого общения с больным тщательно мойте руки с мылом. Помещение, где находится больной, надо регулярно проветривать и проводить в нем влажную уборку.

От традиционных носовых платков лучше отказаться. Использованные разовые носовые платки помещайте в целлофановые мешки и выбрасывайте в мусорный бак. Тканевые носовые платки подвергайте кипячению в мыльном растворе с добавлением соли и проглаживайте горячим утюгом.

Профилактика гриппа:

- вакцинация;
- избегать посещения многолюдных мест;
- по возможности не контактировать с больными людьми;
- влажная уборка помещений, проветривание;
- носить маску;
- чаще мыть руки с мылом, особенно перед едой;
- не допускать переохлаждения организма;
- вести подвижный образ жизни, чаще быть на свежем воздухе, заниматься спортом;
- достаточное и разнообразное питание: употребление в пищу свежих овощей и фруктов – лук, чеснок, лимоны и т.д.;

**Основной метод профилактики заболевания  
– своевременная вакцинация против гриппа.**

В первую очередь в прививках нуждаются лица из групп риска:

- дети с шестимесячного возраста;
- учащиеся 1 – 11 классов;
- студенты профессиональных образовательных организаций и высших образовательных организаций;
- работники медицинских и образовательных организаций;
- работники транспорта, торговли, коммунальной сферы и сферы обслуживания;
- беременные женщины;
- лица призывного возраста;
- лица старше 60 лет;
- лица с хроническими заболеваниями;

Прививки можно получить по месту жительства бесплатно!