

Грипп и его профилактика.

Грипп – это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. По своей социальной значимости грипп находится на первом месте среди всех болезней человека. Грипп становится причиной 3-5 миллионов случаев тяжелых заболеваний и 250-500 тысяч случаев смерти по всему миру.

Заболеваемость гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ) превышает суммарную заболеваемость всеми остальными инфекциями: в период эпидемии гриппа на их долю приходится до 50% временной нетрудоспособности населения.

**Что Вы можете сделать для своей защиты от заражения гриппом?**

Основной путь передачи вируса гриппа - через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

 - избегать прикосновений к своему рту и носу;

 - регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);

 - избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;

 - по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;

 - регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;

 - вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

  **Как узнать, что у Вас грипп?**

Симптомы сезонного гриппа включают повышенную температуру, головную боль, мышечные боли, боль в горле и насморк. Но только Ваш врач может подтвердить случай заболевания гриппом.

 **Что делать, если Вы думаете, что у Вас грипп?**

Если вы чувствуете недомогание, у Вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

- Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления народа.

 - Отдыхайте и пейте много жидкости.

- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук.

- Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту.

- Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно.

- Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими

