**Внимание, грипп!**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**

**Грипп** (фр. *grippe*, от нем. *grippen* — «схватить», «резко сжать») — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа, различающихся между собой антигенным спектром. По оценкам ВОЗ, от всех вариантов вируса во время сезонных эпидемий в мире ежегодно умирают от 250 до 500 тыс. человек (большинство из них старше 65 лет), в некоторые годы число смертей может достигать миллиона.

Нередко словом «грипп» в обиходе также называют любое острое респираторное заболевание (ОРВИ), что ошибочно, так как кроме гриппа на сегодняшний день описано ещё более 200 видов других респираторных вирусов (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и др.), вызывающих гриппоподобные заболевания у человека. Вирус гриппа лучше всего себя чувствует при низких температурах - может сохранятся при температуре 4°С в течение 2-3 недель, при температуре 50-60°С вирус теряет активность в течение нескольких минут, под воздействием дезинфицирующих растворов – погибает мгновенно.

Источником заражения является больной человек. Основной путь передачи – воздушно-капельный: при кашле, чихании, разговоре и даже обычном дыхании. При кашле и чихании больного человека микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе, и затем осаждаются на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути окружающих лиц.

 Но возможна передача вирусов от больного и контактно-бытовым способом - через его носовые платки, посуду, постельное белье. Вирус гриппа очень «заразен» – т.е. его попадание в организм человека в большом проценте случаев ведет к развитию заболевания.  
 **Самые распространенные симптомы гриппа:**

-высокая температура тела

-кашель

-насморк

-боль в горле

-головная боль

-учащенное дыхание

-боли в мышцах

-конъюнктивит

-в некоторых случаях наблюдаются симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

**Если в семье появился больной НУЖНО :**

- по возможности, поместите больного члена семьи отдельно от других;

- уход за больным желательно осуществлять одному человеку;

- избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина;

- осуществляйте влажную уборку и проветривание помещений. В холодное время года рекомендуется проветривать 3-4 раза в день по 15-20 минут. При этом температура воздуха в помещении, где находится больной не должна опускаться ниже 20°С;

- все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры – использование масок, частое мытье рук, протирание рук дезинфицирующими средствами. При использовании масок старайтесь выполнять некоторые требования: закончив уход за больным, маску необходимо немедленно снять, выбросить и вымыть руки. Избегайте повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования! Клинические исследования по изучению эффективности масок в предотвращении передачи респираторных вирусов от человека к человеку показали, что правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%.

-следите за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа;

-старайтесь находиться от больного на расстоянии не менее 1метра;

-выделите для больного отдельную посуду;

-внимательно следите за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

**Если вы заболели:**

- оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;

- соблюдайте постельный режим;

- по возможности, изолируйте себя от других членов семьи;

- при первых симптомах заболевания обратитесь к врачу,

- пользуйтесь одноразовыми платками, и, после использования, немедленно их выбрасывайте;

- пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике;

- выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если вам кажется, что вы уже здоровы.

**Профилактика гриппа:**

Самым надежным методом является вакцинопрофилактика, которая помогает при попадании вируса в организм человека, без осложнений перенести инфекцию. В разгар подъема заболеваемости вакцинация не проводится, поэтому следует:

- часто мойте руки с мылом;

- чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства;

- избегайте близкого контакта с больными людьми;

- избегайте поездок и многолюдных мест;

- прикрывайте нос и рот платком при кашле и чихании;

- избегайте трогать руками глаза, нос или рот;

- надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания;

- ведите здоровый образ жизни: полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность;

- употребляйте лук, чеснок (содержат фитонциды, противомикробные вещества растительного происхождения), лимон, шиповник, клюква, брусника- кладезь витаминов, в том числе витамина С.

**Соблюдайте профилактические меры и будьте здоровы!**

Врач педиатр высшей категории

заведующая подростковым

отделением ДПО№12

Рябцева Ю.А.,