**ГРИПП. Памятка для населения**

**Что такое грипп?**

Грипп - это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года. По количеству случаев в мире грипп и ОРВИ занимают первое место, удельный вес в структуре инфекционных заболеваний достигает 95%.
**Что делать при первых признаках гриппа?**
В первую очередь - не ходить в поликлинику, а вызвать врача на дом, лечь в постель и принимать обильное питье (чай, морс).
В первые часы заболевания рекомендуется принимать противовирусные препараты и препараты, повышающую защитную функцию организма (ремантадин, гриппферон, интерферон, афлубин, арбидол, анаферон и т.п.). В настоящее время существуют безопасные лекарства, которые назначают на ранних этапах гриппозной инфекции.Жаропонижающие средства при гриппе необходимо применять с большой осторожностью. Не следует стремиться снижать температуру, повышение

которой является, своего рода, защитной реакцией

организма, возникающей на воздействие вируса.

 Допускается прием парацетамола выше температуры 39°

С. У детей с фебрильными судорогами   в анамнезе

необходимо снижать температуры  при ее повышении 37,5°С.

**Вакцинация населения против гриппа.**

Основным методом профилактики против гриппа является

активная иммунизация - вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирусы (его части), содержащиеся в вакцине, стимулируют организм к выработке антител (они начинают вырабатываться в среднем через две недели), которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование организма.  Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и февралем. Для вакцинации использовались современные инактивированные, субъединичные, безопасные  и эффективные вакцины, прошедшие   регистрацию в РФ  и разрешенные   к применению. Не зарегистрировано ни одного осложнения на введение гриппозной вакцины.

**Как не заразиться? (профилактика гриппа).**
**Одним из наиболее распространенных, простых и доступных средств профилактики гриппа в период подъёма заболеваемости, является ватно-марлевая повязка (4-х слойная маска).**Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.
Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Положительным действием обладает и репчатый лук.
При гриппе рекомендуется проводить регулярный туалет носа - мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы и вирусы, попавшие в полость носа со вдыхаемым воздухом.
В дополнение можно использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай. Сок малины с сахаром - хорошее освежающее питье при высокой температуре.  Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с возможными источниками инфекции, что особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом, ходить в гости, в кино, посещать другие массовые мероприятия в закрытых помещениях. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.