**Что нужно знать о ГРИИПЕ?**

**ГРИПП** — это  высококонтагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Возбудители ГРИППА —  вирусы А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения.

**Как защитить себя от гриппа?**

Основной мерой специфической профилактики ГРИППА является вакцинация. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

**В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:**

* избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
* сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
* носить медицинскую маску (марлевую повязку);
* регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
* осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
* вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

**Важно!!!**

**Острые респираторные вирусные инфекции** – наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

**Пути передачи инфекции:** воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов.  Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить пневмонию у ребенка. Температура выше 38 градусов более трех дней, кряхтящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость — это признаки, требующие повторного вызова врача.

Необходимо избегать общения с лицами у которых имеются признаки заболевания ОРВИ (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела).

**Будьте здоровы!**

**Ежегодная  иммунизация (вакцинация)**

Прививки являются наиболее эффективным средством защиты  от гриппа и предупреждения его осложнений, особенно обострений хронических заболеваний.

Вакцинация  специальными противогриппозными вакцинами в осенний период помогает уберечь от гриппа в 70-100% случаев.

Действия после прививки.

 1. Гулять!!!

2. Стараться не переедать!

3. Побольше пить — минеральная вода, компот из сухофруктов, зеленый, фруктовый, ягодный чай.

4. Поддерживать в помещениях чистый, прохладный, влажный воздух.

5. Максимально ограничить общение с людьми — в течение двух недель после прививки  вырабатывает иммунитет,  организм занят. Другие микробы нам сейчас нежелательны. А источник этих других микробов — другие люди.

6. При повышении температуры тела и существенном нарушении общего состояния — осмотр врача, но парацетамол в любом виде (свечи, таблетки, сироп) вполне можно принять. Чем выше  температура тела, тем актуальнее правила, изложенные в пунктах 2, 3 , 4.