

**Памятка для населения по профилактике и лечению ОРВИ и гриппа**

Грипп – это высоко заразная вирусная инфекция, распространённая повсеместно.

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа.

**Клинические проявления гриппа:** внезапное острое начало заболевания; резкое повышение температуры тела (выше 38-40°С), озноб, головная боль, боль в мышцах, общая слабость, кашель, жидкие прозрачные выделения из носа. Болезнь может протекать легко, но могут быть и тяжёлые формы течения вплоть до смертельных исходов.

**Осложнения гриппа:**

- бронхит и пневмония (наиболее частая причина смертельных исходов при гриппе)
- отит, синусит, ринит, трахеит
- миокардит, перикардит
- менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты
- обострением имеющихся хронических заболеваний.

**Как защитить себя от гриппа?**

Наиболее защищенными слоями населения являются те, кто заблаговременно сделали прививки.

Тем же, кто подошел к периоду подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом неподготовленным, остается принимать меры неспецифической профилактики (использование иммуномодуляторов и витаминов), а также соблюдать следующие правила:

- 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 после посещения мест общественного пользования мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук, промывать нос тёплой водой;
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

**Что делать, если Вы заболели гриппом?**

Оставайтесь дома. Не ходите на работу/учебу. Немедленно обратитесь к врачу.

Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту.

Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача:

- своевременно принимать лекарства
- соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма
- обильное питье (горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды)

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

**Самолечение при гриппе не допустимо!**