

## Грипп на пороге? Поможет профилактика!



**Грипп** – острое вирусное заболевание, которое характеризуется острым началом, лихорадкой, интоксикацией и поражением дыхательных путей. Грипп очень заразен, опасен развитием осложнений и риска смерти, поэтому требует особого внимания. Заражение здоровых людей происходит, когда больной кашляет, чихает, разговаривает. Вирус гриппа чрезвычайно изменчив и подвергается мутациям, появляются новые типы вирусов, что делает невозможным создавать новые высокоэффективные средства лечения. Поэтому главным средством в борьбе с гриппом по-прежнему остается профилактика.

### Правила профилактики

1. Избегать скопления людей во время подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом.
2. Пользоваться одноразовыми масками (закрывать нос и рот) в случае, если приходится здоровому ухаживать за больным, или если больному приходится находиться среди здоровых людей. Использованные маски нужно сразу выбрасывать.
3. Регулярно проветривать любое помещение и делать влажную уборку.
4. Полноценно питаться, высыпаться, избегать переутомления, чтобы поддерживать иммунитет.
5. Принимайте поливитаминные препараты, клюквенные морсы, употребляйте цитрусовые, свежие овощи и фрукты и т.д.
6. Чаще мыть руки с мылом или обрабатывать их дезинфицирующим гелем с содержанием спирта, чтобы инфекция не попадала в организм через рот, нос и глаза, к которым руки прикасаются.

7. В период подъёма заболеваемости при каждой возможности в течение дня полощите рот, промывайте нос.

8. Пользоваться только одноразовыми бумажными салфетками и полотенцами: для того, чтобы вытереть руки после мытья; чтобы высморкаться или прикрыть лицо при кашле и чихании. Использованные салфетки необходимо сразу выбрасывать.

9. Сделать сезонную прививку в участковой поликлинике в сентябре-ноябре. Вакцинация – самый безопасный и эффективный способ защиты от гриппа и его осложнений, снижает тяжесть течения у людей с хронической патологией в случае заболевания.

**Если Вы всё-таки заболели:**

- при появлении первых симптомов (повышенная температура тела, боль в горле, кашель, насморк, боль в мышцах) нужно обязательно оставаться дома, не стоит выходить из дома даже ради визита к врачу;

- вызовите врача на дом, не занимайтесь самолечением;

**Вызывайте «скорую помощь» или срочно обращайтесь непосредственно в больницу, если присутствуют следующие угрожающие симптомы:**

- сильная бледность или цианоз (посинение) лица;
- затруднение дыхания;
- высокая температура тела, которая долго не снижается;
- многократная рвота и частый стул;
- нарушение сознания – чрезмерная сонливость или возбуждение;
- боли в грудной клетке;
- примесь крови в мокроте;
- падение артериального давления.

*ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики»*

*[www.yarostp.ru](http://www.yarostp.ru)*