

**Что мы не знаем про грипп?!?**

**Грипп**– острая инфекционная болезнь. Возможные **осложнения**: пневмония, отит, синусит, бронхит, бронхиолит, менингит и др.

**Источник инфекции** – больной человек особенно опасен в первые дни болезни с 1 по 7 день



Острый период болезни сопровождается высокой температурой, головной болью, болью в мышцах и суставах (ломота), затем последуют насморк, кашель и боль в горле.









**Факторы передачи** вируса гриппа являются:

**-** при кашле и чихании больного человека (мелкие капли распространяются до **2-3** метров);

**-** предметы общего пользования (деньги, банковские карты, мобильные телефоны – на которых оседают вирусы гриппа).

Вирусы ГРИППа живут на руках человека **5** минут, от **2** до 9 часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов на металле и пластмассе, **10** суток - на поверхности стекла.

Вирус гриппа представляет опасность для каждого человека, особенно:

- деток до 3-х лет, потому что у них снижен иммунитет в силу возрастных особенностей;

- пожилых людей;

- беременных;

- лиц, страдающих хроническими заболеваниями.



**Профилактика ГРИППА**

**Специфическая** **Неспецифическая**

Самым эффективным способом профилактики ГРИППа и его тяжелых последствий является ВАКЦИНАЦИЯ!

Вакцинация особенно необходима лицам из группы риска:

* беременным;
* детям с 6-ти месяцев;
* пожилым людям;
* лицам со слабым иммунитетом или хроническими заболеваниями;
* людям с заболеваниями сердца, сосудов, дыхательной системы;
* лицам из групп профессионального риска (медработникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта).



**Вакцинопрофилактика** проводится за 2-3 недели до начала роста заболеваемости. Провакцинироваться можно в медицинском учреждении, а также прививку могут сделать мобильные прививочные бригады.

Детям вакцинопрофилактику организуют в ДДУ и школах, только с письменного разрешения родителей.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора

8 800 555 49 43

* ****Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Периодичность смены маски каждые 3 часа;
* Соблюдайте правила личной гигиены (регулярно мойте руки, особенно после посещения улицы);
* Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей;
* Проветривайте и делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь;
* Укрепляйте иммунитет (сбалансированное питание, прием продуктов богатых витаминами, особенно содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.);
*  Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой;
* Одевайтесь по погоде.

3