                                                        Осторожно, Грипп!

[**Памятка по профилактике и лечении ГРИППа для населения**](http://school90.kubannet.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizatsii/materialno-tekhnicheskoe-obespechenie-i-osnashchennost-obrazovatelnogo-protsessa/16-med-cat/42-pamyatka-po-profilaktike-i-lechenii-grippa-dlya-naseleniya)

**Грипп** и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространенными инфекционными заболеваниями среди всех возрастных групп населения планеты.

Часто грипп и респираторные заболевания, вызванные другими возбудителями, начинаются похожими симптомами -  температура, слабость, насморк, кашель. Однако, грипп гораздо чаще, чем другие ОРВИ, протекает в более тяжелой форме м вызывает осложнения – бронхит, пневмонию, отит, синусит и т.д.

Особенно грипп опасен для лиц пожилого возраста, у которых с возрастом иммунитет ослабевает, а наличие хронических заболеваний увеличивает риск возникновения серьезных осложнений и обострений имеющихся заболеваний.

Для детей раннего возраста любой вирус гриппа – новый, поэтому они болею особенно тяжело, для полного излечения может потребоваться длительное время.

Наиболее эффективным методом профилактики гриппа является вакцинопрофилактика. В рамках национального проекта «Здоровье» Минздравсоцразвития России ежегодно перед началом сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ организует проведение иммунизации против гриппа лиц, относящихся к группам риска.

**Противогриппозные вакцины** безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и его развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае  их заболеваний оно протекает легче  и не приводит к развитию осложнений. Перед проведением прививки каждого прививаемого осматривает медицинский работник.

**В период сезонного подъема заболеваемости** гриппом и ОРВИ необходимо употреблять в пищу больше овощей и фруктов, богатых витамином С, чаще проводить влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводить на свежем воздухе, сократить число посещений мест большого скопления людей, пользоваться средствами индивидуальной защиты, соблюдать правила личной гигиены.

**При появлении симптомов гриппа** необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.  Рекомендуется соблюдать домашний режим. При чихании и кашле следует прикрывать нос и рот одноразовым носовым платком, выбрасывать носовые платки сразу после использования.

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

по профилактике и лечению гриппа

***Грипп*** и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространенными инфекционными заболеваниями среди всех возрастных групп населения планеты.

Часто грипп и респираторные заболевания, вызванные другими возбудителями, начинаются похожими симптомами - температура, слабость, насморк, кашель. Однако, грипп гораздо чаще, чем другие ОРВИ, протекает в более тяжелой форме и вызывает осложнения - бронхит, пневмонию, отит, синуситы и т.д.

***Особенно грипп опасен дня*** лиц пожилого возраста, у которых с возрастом иммунитет ослабевает, а наличие хронических заболеваний увеличивает риск возникновения серьезных осложнений и обострений имеющихся заболеваний.

Для детей раннего возраста любой вирус гриппа - новый, поэтому они болеют особенно тяжело, для их полного излечения может потребоваться длительное время.

Наиболее эффективным методом профилактики гриппа является ***вакцинопрофилактика.*** В рамках национального проекта «Здоровье» Минздравсоцразвития России ежегодно перед началом сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ организует проведение иммунизации против гриппа лиц, относящихся к группам риска.

***Противогриппозные вакцины*** безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и его развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений. Перед проведением прививки каждого прививаемого осматривает медицинский работник.

***В период сезонного подъема заболеваемости*** гриппом и ОРВИ ***необходимо*** употреблять в пищу больше овощей и фруктов, богатых витамином С, чаще проводить влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводить на свежем воздухе, сократить число посещений мест большого скопления людей, пользоваться средствами индивидуальной защиты, соблюдать правила личной гигиены.

***При появлении симптомов гриппа необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.*** Рекомендуется соблюдать домашний режим. При чихании и кашле следует прикрывать нос и рот одноразовым носовым платком, выбрасывать носовые платки сразу после использования.