**АДМИНИСТРАЦИЯ ВАНИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**рекомендует жителям района ознакомиться с ПАМЯТКОЙ по гриппу**

**ПАМЯТКА**

**для населения**

**грипп**

**Грипп –**высоко контагиозная вирусная инфекция. Источником заболевания является больной человек. Самый заразный период бывает вначале заболевания. Возбудитель гриппа передается воздушно-капельным способом при дыхании, разговоре, чихании, кашле, а также через грязные руки. Возбудители гриппа-вирусы, которые очень быстро размножаются и крайне агрессивны. Вирусы обладают способностью часто видоизменяться, поэтому почти ежегодно появляются их новые варианты. За считанные часы после заражения возбудитель гриппа способен глубоко поражать слизистые оболочки дыхательных путей, открывая путь для проникновения другим бактериям. Этим объясняется большое число осложнений при заболевании гриппом.

Все разновидности гриппа, в том числе «птичий» и «свиной» имеют очень похожие **симптомы:**

**1.Резкое, в течение нескольких часов, повышение температуры тела. Температура тела достигает 39-40градусов уже в первые сутки.**

**2.Озноб.**

**3.Головная боль, которая преимущественно локализуется в лобно-височной области головы.**

**4.Несколько позже подсоединяется «боль» в горле («першение» в горле),чувство сухости в носу и глотке,**

**5.Боль при движении глазами.**

**6.Светобоязнь.**

**7.Боль (ломота) в мышцах и суставах.**

**8.Общая слабость.**

**9.Появляется сухой, напряженный кашель, вызывающий боль за грудиной.**

**10.Появляется насморк и заложенность носа.**

**11.Нередко бывает тошнота, рвота и снижение артериального давления.**

**Грипп опасен своими осложнениями:**

1. Пневмонии, бронхиты.
2. Отиты, синуиты, риниты, трахеиты.
3. Миокардиты, перикардиты (осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы).
4. Менингиты, менингоэнцефалиты, энцефалиты, невралгии, полирадикулоневриты (осложнения со стороны нервной системы).

Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения заболевания, вплоть до смертельных исходов.

**СРОЧНО!!! ОБРАЩАЙТЕСЬ к ВРАЧУ, если у ВАС:**

**-высокая температура-**

**-одышка, затрудненное дыхание или боль в груди-**

**-синюшность губ-**

**-кровь в мокроте-**

**-рвота и понос-**

**-головокружение-**

**-затруднения при мочеиспускании-**

В случае нарастания этих симптомов заболевания Вам может понадобиться срочная медицинская помощь, в том числе и в условиях стационара.

**Что делать если Вы заболели?**

**1.Следует остаться дома и вызвать врача на дом.**

**2.Строго соблюдать все назначения врача, не заниматься самолечением**!(при необходимостипо назначению врача, СТРОГО СОБЛЮДАТЬ постельный режим, так как идет очень большая нагрузка на СЕРДЦЕ, ИММУННУЮ СИСТЕМУ И НА ДРУГИЕ ОРГАНЫ).

**3.При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовым носовым платком (**которые выбрасываются сразу же после использования)**.**

**4.Регулярно мойте руки с мылом или протирайте их специальными обеззараживающими гелями.**

**5.Рекомендуется частое обильное питье-горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.**

**6.Больного желательно изолировать от здоровых (лучший вариант-поместить в отдельную комнату).**

**7. Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать.**

**8.Предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.**

**9. Общение с больным ограничить.**

**10.При уходе за больным использовать марлевую повязку (медицинскую маску), меняя ее каждые 3часа.**

**Основной тактикой** при лечении гриппа является **ранняя противовирусная терапия, чем раньше** будет начат прием **противовирусных препаратов, тем меньше риск** развития тяжелых осложнений, которые при гриппе могут присоединиться уже в первые сутки болезни.

**Продолжительность лихорадки более 5 суток может свидетельствовать о присоединении осложнений.**

**ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА** Вы можете приобрести в аптечных учреждениях различные противовирусные препараты, в том числе и подавляющие ранние этапы развития гриппозной инфекции.

Сегодня в аптечных учреждениях Ванинского района достаточно противовирусных и очень эффективных лекарственных препаратов (циклоферон,арбидол,тамифлю,омнитус, амиксин, алисат, алликор, интерфероны, ингавирин, ремантадин, и т.д.).

НО ПОМНИТЕ!!!

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ ТОЛЬКО ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА!!!

Берегите себя, своих детей и своих близких!!!