**Памятка по профилактике и лечении ГРИППа**

**для населения**

**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.