**Как распознать грипп?**

**(памятка для населения)**

В природе существует несколько видов вируса гриппа. В настоящее время наибольшую активность проявляет вирус группы А (H1N1), ранее известный как свиной грипп. Он может протекать у людей от лёгкой до тяжёлой формы. Вирусная гриппозная инфекция способна вызывать тяжёлое течение с развитием воспаления лёгких, дыхательной недостаточности и даже смерти. Наиболее опасен вирус гриппа А (H1N1) для беременных женщин, детей и лиц с хроническими заболеваниями. К вирусу присоединяется бактериальная инфекция, вызывающая воспаление лёгких, инфекции лор - органов (особенно придаточных пазух носа), обострением хронических воспалительных заболеваний:

Важно знать как распространяется вирус гриппа:

- Основной путь передачи вирусов от человека к человеку считается **воздушно – капельный** при кашле, чихании, разговоре. Капельки мокроты, слизи с вирусом переносится по воздуху и попадают в рот или на слизистую носа окружающих людей.

- Распространение вируса гриппа может происходить **контактно- бытовым путём,** когда человек прикасается к слизистым, выделениям больного человека или предметам которыми он пользовался, а затем прикасается и собственному рту или носу, не вымыв руки.

Для предупреждения заражения вирусом гриппа А (H1N1) необходимо выполнять ряд профилактических мер. Наиболее надёжным средством защиты является вакцинация (прививки) против гриппа, которая обычно проводится в осенние месяцы.

**Мера неспецифичесской профилактики:**

- закаливание организма всеми доступными, методами (прогулки на свежем воздухе, занятие зимними видами спорта, водные обливания и др)

- приём поливитаминных препаратов в сочетании с микроэлементами).

- ограничение посещения мест наибольшего скопления людей (театры, кино, дискотеки, рестораны и другие развлекательные заведения).

- перед выходом на улицу, на работу, учёбу регулярно смазывать слизистую носа «Оксолиновой мазью», «Детским кремом» или любым косточковым маслом; орошать нозальным спреем «Нозоваль»;

- по возращении домой тщательно вымойте руки с мылом, а лицо и носовые ходы промойте проточной водой;

- не стесняйтесь носить маску которую нужно менять через 2 часа;

- по возможности проводите кварцевание рабочих и жилых помещений.

Выполнение доступных профилактических мероприятий позволит Вам избежать заражения вирусом гриппа и его тяжёлых осложнений.

На будущее: в период проведения прививочной противогриппозной компании обязательно сделать себе прививку против гриппа.