**Памятка по вакцинации против гриппа**

**Грипп и его профилактика**

           Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) представляет собой группу острых вирусных заболеваний, таких  как грипп, парагрипп, респираторно-синцитиальная инфекция, риновирусная инфекция, аденовирусная инфекция.

         Возбудители этих инфекций передаются с мельчайшими капельками слюны или слизи при кашле, чихании, обычном разговоре от больного человека к  здоровому человеку. Этому способствуют тесные контакты людей в транспорте, в общественных местах. Не исключается возможность инфицирования контактно-бытовым (через руки и инфицированные предметы обихода) путем.

         Грипп является острой респираторной вирусной инфекцией, которая поражает в основном нос, горло, бронхи и иногда легкие.

         Группы риска. Грипп распространен во всем мире, и им может заболеть любой человек из любой возрастной группы. В группе риска:

* дети с шестимесячного возраста,
* учащиеся 1 - 11 классов;
* студенты профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования;
* работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы;
* лица старше 60 лет,
* беременные женщины,
* лица, подлежащие призыву на военную службу,
* лица с хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистой системы, хроническими заболеваниями легких (астма и хроническая обструктивная болезнь легких), злокачественными болезнями, гематологическими заболеваниями, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями печени и почек, неврологическими заболеваниями, иммуносупрессией (включая ВИЧ-инфицированных пациентов).

         Симптомы гриппа. Грипп начинается остро с резкого подъема температуры (до 38°С - 40°С) с сухим кашлем или першением в горле, и сопровождается симптомами общей интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью, болью в глазных яблоках; насморк обычно начинается спустя 3 дня после снижения температуры тела. Кашель может сопровождаться болью за грудиной.

         Осложнения после гриппа. Различают несколько основных видов осложнений при гриппе: лёгочные: бактериальная пневмония, геморрагическая пневмония, формирование абсцесса лёгкого, образование эмпиемы плевры (воспаление плевральных листков, сопровождающееся образованием гнойного экссудата в плевральной полости), острый респираторный дистресс-синдром. внелёгочные: бактериальные риниты, синуситы, отиты, трахеобронхиты, вирусный энцефалит, менингит, неврит, радикулоневрит, поражение печени (синдром Рея), токсико-аллергический шок.

         Необходимо отметить, что именно среди групп риска после перенесенного гриппа часто отмечаются осложнения.

         Предупредить заболевание помогут меры профилактики гриппа и ОРВИ. Самой эффективной среди них признана вакцинация.

         С 2006 года вакцинация от гриппа включена в Национальный календарь профилактических прививок РФ. Начинать прививки от гриппа детям можно с 6 месяцев. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80 % провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа.  
Вакцинация против гриппа проводится ежегодно.  
Важно отметить, что состав вакцин меняется каждый год. Это делается для обеспечения максимальной защиты от вируса гриппа.

Кому особенно необходима вакцинация:

* лицам с высоким риском развития постгриппозных осложнений (людям старше 65 лет, а также взрослым и детям, страдающим хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями дыхательных путей, хронической почечной недостаточностью, сахарным диабетом, иммунодефицитами);
* лицам, которые по профессиональной деятельности особенно подвержены риску заболевания гриппом (медицинскому персоналу лечебных учреждений, работникам социальной сферы, учителям, работникам учреждений транспорта, коммунальной сферы, военнослужащим, призывникам и.т.п.);
* всем тем, кто хочет избежать неприятных последствий, вызванных гриппом (предпринимателям, студентам, спортсменам и лицам, собирающимся в деловую или туристическую поездку).

**ОСНОВНЫЕ МЕРЫ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

**ПРАВИЛО 1.**МОЙТЕ Часто мойте руки с мылом. Мойте лицо, промывайте носовые ходы, смывая с них слизь и грязь по возвращении домой.  
По возможности откажитесь от рукопожатий на период активности вирусов. Не касайтесь руками своего  лица.

         Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.  
Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.  
Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (телефонов, айпадов, айфонов, пультов, столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

**ПРАВИЛО 2.** СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ  
Вирус легко передается от больного к здоровому человеку воздушно-капельным путем (при чихании, кашле, разговоре), поэтому избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.  
Избегайте поездок и многолюдных мест, массовых мероприятий. Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

         Не сплевывайте в общественных местах. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, когда вы выходите в людные места, чтобы уменьшить риск заболевания. Маска вирус не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом. После использования маску, одноразовые салфетки нужно выбрасывать.

      Правила использования масок. Маска непременно должна закрывать не только рот, но и нос и при этом должна плотно прилегать к лицу, и через 3 часа она становится непригодной для использования. В первую очередь маску нужно одевать людям из групп риска – беременным женщинам, людям с диабетом, с ожирением, пожилым людям, людям с соматическими проблемами,  сердечно – сосудистыми,  хроническими легочными заболеваниями.

**ПРАВИЛО 3.** ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. Гуляйте на свежем воздухе.

**ПРАВИЛО 4.** СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПРОВЕТРИВАНИЯ И ВЛАЖНОЙ УБОРКИ. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Мойте пол.

**ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Помните, лечение гриппа должно начаться как можно раньше, в течение 48 часов от начала заболевания.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?**

Вызовите к больному врача. Именно врач должен поставить диагноз и назначить лечение. Самолечение недопустимо.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Выделите отдельную посуду.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.