**Памятка 1.**

**Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ)**

**Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу заболевающих людей.**

**Для кого очень опасна встреча с вирусом гриппа?**

Особо тяжело переносят грипп дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют гриппом тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

**Каким образом происходит заражение гриппом?**

Эта инфекция передается от больного человека к здоровому во время чихания, кашля и даже во время разговора. Кроме того, вирус гриппа передается через руки, предметы.

**Симптомы гриппа:**

- высокая температура (38-400С);

- озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, упадок сил;

- ухудшение аппетита

Признаки интоксикации продолжаются около 5 дней.

**Осложнения гриппа:**

- пневмония (вероятность летального исхода 40%);

- энцефалиты, менингиты;

- обострение хронических заболеваний.

Лечение заболевания проводится под наблюдением врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Больной гриппом должен соблюдать постельный режим, включить в рацион фрукты, овощи, богатые витамином С, морсы, рекомендуется обильное питье.

В тяжелых случаях и при возникновении осложнений возможна госпитализация.

**Антибиотики и грипп**

Антибиотики не способны справиться с вирусом, а кроме того, они убивают полезную микрофлору и ослабляют иммунитет.

Грипп не лечится антибиотиками.

Антибиотики назначаются врачом только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

**Профилактика гриппа**

Самым эффективным способом профилактики, по мнению ВОЗ, является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ.

Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь.

**Почему нужна вакцинация от гриппа?**

- грипп очень заразен;

- распространяется быстро;

- вызывает серьезные осложнения;

- протекает намного тяжелее других ОРВИ.

Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста. Для надежной защиты от гриппа вакцинацию необходимо проводить ежегодно.

**Как защитить от гриппа детей до 6 месяцев?**

Во-первых, необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ним лиц до начала эпидемии гриппа. Во-вторых, взрослые должны соблюдать основные меры профилактики, изложенные ниже. В период эпидемии запрещено с младенцем посещать места скопления людей, а также не рекомендуется собирать дома гостей.

**Можно ли применять вакцину против гриппа у беременных?**

Применять вакцину против гриппа у беременных необходимо в связи с тем, что они входят в группу риска по развитию тяжелых форм заболевания. Исследования последних лет доказали безопасность вакцинации против гриппа у беременных женщин.

**Основные меры профилактики:**

- часто и тщательно мойте руки;

- избегайте контактов с кашляющими людьми;

- придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность);

- пейте больше жидкости;

- принимайте витамин С (он содержится в клюкве, бруснике, лимонах);

- в случае появления заболевших в семье – начните прием противовирусных препаратов, назначенных Вашим лечащим врачом, с профилактической целью;

- регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь;

- смазывайте нос оксолиновой мазью 2 раза в день;

- реже посещайте места скопления людей;

- используйте маску, посещая места скопления людей;

- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах;

- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.

**Как предупредить заражение ребенка в период эпидемии гриппа?**

Рекомендовано чаще гулять с ребенком на свежем воздухе и воздержаться от посещения мест массового скопления людей, таких как новогодние елки, кинотеатры, театры.

**При малейших признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу.**

**ПАМЯТКА 2.**   
**для родителей и обучающихся по профилактике ОРВИ и гриппа у детей**

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необхо­димо проводить следующие мероприятия:

**Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:**

**-**  соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особен­но младшего возраста;

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;

- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;

- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками.

**Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.**

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)

- Вызвать врача

- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.

**Памятка для обучающихся по профилактике гриппа и ОРВИ**

***Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом или ОРВИ?***

Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

* избегать прикосновений к своему рту и носу;
* регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
* избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
* по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
* регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
* вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени,  правильно питаться и сохранять физическую активность.

**Что нужно знать об использовании масок? Рекомендации ВОЗ.**

Если вы не больны, нет необходимости надевать маску.

Если вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.

Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос.

Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.

**Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?**

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

* Оставайтесь дома и вызовите врача
* При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них. Мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук;
* Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;
* Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми;

***Должен ли я идти в школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?***

НЕТ. Независимо оттого, что у  Вас ОРВИ или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих.

**ГРИПП**

**Информация ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

**Каковы симптомы заболевания?**

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

**Особенности течения гриппа**

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

**Вирус гриппа заразен!**

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

**Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:**

- Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.

- Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

- Регулярно проветривать помещение.

- Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

- Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).

- Воздержаться от посещения мест скопления людей.

Соблюдайте правила борьбы с вирусом гриппа, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрейшей ликвидации вспышки гриппа!

***ПОМНИТЕ!*** ***Самое эффективное средство против вируса гриппа - это вакцинация!***

**Только вакцинация поможет избежать тяжелого течения заболевания и летального - исхода.**

***Профилактика ОРВИ и гриппа***

***Грипп* — *остров инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, легко и быстро передающееся от больного человека здоровому. Единственным источником гриппозной инфекции служит больной человек.***

Возбудители гриппа - вирусы (типа А, В, С), мельчайшие микроорганизмы — при кашле, чихания, разговоре с мельчайшими капельками слизи попадают в воздух, оседают на поп, стены и окружающие предметы, поэтому грипп относится к воздушно-капельным инфекциям.

Восприимчивость к гриппу всеобщая, может заболеть любой человек любого возраста, но наиболее тяжелое течение заболевания наблюдается у детей, лиц пожилого возраста, больных, страдающих хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, хронический бронхит и др.)

**ГРИПП начинается внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, ознобом, повышением температуры до 39-40 градусов, потливостью, возможны головокружения, носовые кровотечения.**

Кашель и насморк бывают не всегда. Грипп – только на первый взгляд безобидное заболевание. Он опасен осложнениями, чаще всего такими, как бронхит, пневмония, поражение сердца, почек. Не занимайтесь самолечением, не увлекайтесь антибиотиками: они не защищают от гриппа и не излечивают от него.

**Самое эффективное средство защиты против гриппа это вакцинация.** Современные вакцины эффективны, так как изменяются каждый год и защищают от трех типов вируса сразу. Вакцинация не только защищает Вас, но и воспрепятствует распространению гриппа.