**Рекомендации по профилактике гриппа**

**Как можно защитить себя от гриппа**

* Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся Вам нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры), кашля и насморка.
* Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.
* Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.
* Обязательно сделайте прививку против гриппа, так как она является надежной защитой от заболевания.

**Как следует заботиться о больном члене семьи дома**

* Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии 1 метра от окружающих.
* Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски, при условии, что их можно утилизировать или дезинфицировать после использования.
* Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
* Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
* Содержите помещение в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.

**Что делать, если у вас появились симптомы гриппоподобной болезни**

**Симптомы**

Симптомы заболевания гриппом включают: высокую температуру, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли во всем теле, головную боль, озноб и слабость. У некоторых людей могут быть,  диарея и рвота. К числу людей с повышенным риском серьезных осложнений от сезонного гриппа относятся лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (астма, диабет, сердечные заболевания), и лица со сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессоры, а также ВИЧ-инфицированные).

**Избегайте контактов с другими людьми**

Заболевание может продлиться неделю или дольше. Вы должны оставаться дома, за исключением ситуаций, когда вам необходимо обратиться за медицинской помощью. Вы также должны свести к минимуму контакты с другими людьми, в том числе отказаться от поездок и посещения работы или учебы в течение 7 дней после появления симптомов. Если вы вышли из дома, чтобы обратиться за медицинской помощью, наденьте маску, во время кашля и чихания прикрывайте рот и нос носовым платком. Вы должны стараться избегать любых контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, особенно  с лицами, имеющими повышенный риск серьезных осложнений от гриппа. В отношении сезонного гриппа известно, что больной может быть заразным, начиная с одного  дня до появления первых симптомов заболевания и до 7-и дней после начала заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться потенциально заразными и более длительный период времени.

**Лечение применяется при тяжелых формах заболевания**

Считается, что большая часть заболевших выздоравливает без специальной медицинской помощи.

Если у вас тяжелая форма заболевания или вы принадлежите к группе лиц с высоким риском осложнений от гриппа, свяжитесь со своим врачом или обратитесь за медицинской помощью.

Для лечения лиц с тяжелым формами заболевания гриппом могут применяться противовирусные препараты. Они являются рецептурными средствами, эффективными против вирусов гриппа, включая новый вирус гриппа А (H1N1), и выпускаются в форме таблеток, жидкостей или ингаляторов. Эти препараты должны назначаться только квалифицированным врачом.

**Тревожные симптомы**

Если вы заболели, то при появлении любого из перечисленных ниже тревожных симптомов следует вызывать неотложную медицинскую помощь.

При **заболевании детей** неотложную медицинскую помощь необходимо вызывать при появлении следующих тревожных симптомов:

- учащенное или затрудненное дыхание;

- синюшная или посеревшая кожа;

- отказ от питья;

- сильная или непрекращающаяся рвота;

- ребенок не просыпается;

- повышенная раздражительность, ребенок не выносит, когда его держат на руках;

- гриппоподобные симптомы ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

При заболевании **взрослых**вызова неотложной медицинской помощи требуют следующие тревожные симптомы:

- затрудненное дыхание или одышка;

- внезапные боли или чувство тяжести в груди или в животе;

- головокружение;

- спутанность сознания;

- сильная или непрекращающаяся рвота;

- гриппоподобные симптомы ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

**Защитите себя, свою семью и общество**

- Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.

- Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.

- Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.

- Если вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после появления симптомов болезни или до тех пор, пока в течение 24 часов не будет наблюдаться никаких симптомов, за исключением необходимости обратиться за медицинской помощью или других неотложных случаев. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

- Сообщите родственникам и знакомым о Вашей болезни и исключите контакт с ними до выздоровления.

- Если вы больны и вынуждены находиться в доме в помещениях общего пользования с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы предотвратить распространение вируса.