

**Информационное письмо**

**«Осторожно: Грипп»**

**Грипп** — это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно- капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. Грипп в 2019-2020 году- это эпидемия новых штаммов вируса, которые уже мутировали с прошлых лет. Из-за этой мутации появляются вирусы,которые поражают организм человека в короткие сроки,с тяжелыми осложнениями и длительным периодом выздоровления.

Эпидемии гриппа происходят почти каждый год по всему миру. По данным Всемирной Организации Здравоохранения ежегодно от гриппа погибают от 300000-400000человек, и не только среди тех групп, что считались группами повышенного риска развития осложнений,таких как пожилые люди,лица с хроническими медицинскими состояниями и беременные женщины, но также среди молодых и здоровых людей. В 2018 году уровень заболеваемости гриппом и ОРВИ в РФ снизилась, Было зарегистрировано 21034 случая на 100 тысяч человек постоянного населения, что на 3%меньше , чем в 2017 году.

По результатам мониторинга заболеваемости гриппом и ОРВИ в Республике Калмыкия в январе 2020 года

эпидемиологическая ситуация в целом спокойная. Всего по республике зарегистрирован 1 случай гриппа «В» среди взрослых и 195 случаев ОРВИ.

Среди детей случаев гриппа нет, ОРВИ зарегистрировано в 124 случаях.

**Пути инфицирования:**

Основной путь передачи вирусов гриппа и ОРВИ- воздушно- капельный. Вирусы передаются при разговоре, кашле и чихании от больного человека к здоровому. Вирусы могут также распространяться через загрязненные руки или предметы, на которых находятся частицы вируса гриппа.

-Кроме того, вирусы способны выживать на таких поверхностях как столы, дверные ручки, телефоны, игрушки в течение 2-8 часов с момента попадания частиц вируса на поверхность предмета.

Лица, инфицированные вирусом гриппа,начинают распространять возбудителя инфекции,за день до появления первых симптомов и до седьмого дня болезни. Но есть **группа** лиц , в которую также входят дети младшего возраста, способных распространять вирус до десяти дней.

**Клиника:**

Заболевание начинается остро. Уже в первые часы температура тела достигает максимальных показателей — 39-40 градусов,появляется резкая слабость, выраженные головные и мышечные боли, боли при движении глазными яблоками или при надавливании на них. Катаральный синдром часто отступает на второй план, проявляется сухостью и ощущением першения в горле, заложенностью носа, сухим кашлем.

**Что делать, если Вы начали болеть:**

1. Останьтесь дома. Соблюдайте постельный режим.

2. При температуре-38-39 градусов вызывайте участкового терапевта на дом. Не сбивайте температуру ниже 38 градусов- это показатель того,что в организме активно вырабатываются защитные клетки против вируса.

3. Пейте как можно больше жидкости- теплый чай,морсы,компоты, соки,отвары трав, шиповника.

4.Соблюдайте правила личной гигиены:

-чаще мойте руки,прикрывайте рот и нос салфеткой во время кашля и чихания

- регулярно проветривайте комнату

-пользуйтесь индивидуальной посудой и полотенцем.

**Помните!**

- не рекомендуется переносить грипп на «ногах»

- самолечение при гриппе недопустимо

- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения «первые 48 часов заболевания» снизят риск осложнений гриппа- бронхита,пневмонии, отита,менингита,энцефалита, поражения сердца, почек, и других внутренних органов и систем.

- формирование собственного иммунитета-это полноценное питание,прием витаминов,здоровый сон,отказ от вредных привычек,избежание стрессовых ситуаций, употребление в пищу больше лука, чеснока, «их можно развешивать в виде гирлянд или раскладывать в открытой посуде и порезанном виде».

-самым надежным и эффективным средством профилактики гриппа по-прежнему остается своевременно сделанная прививка.