**Грипп и ОРВИ** занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляют 95% всех инфекционных заболеваний.

Среди респираторных вирусных инфекций самым тяжёлым является грипп.

**Название болезни** происходит от английского слова **«Grips**», что означает схватить, скрутить.

Первое упоминание о гриппе было сделано много веков назад ещё Гиппократом. Первая документально зафиксированная пандемия гриппа зафиксирована в истории в 1580 году.

В феврале 1957 г. на Дальнем Востоке началась и быстро распространялась по всему миру пандемия, которая получила название **«азиатский грипп».**

В 1968 - 1969 г.г. произошел средний по тяжести **«гонконгский»** грипп. В 1977 - 1978 г.г. произошла относительно легкая по тяжести пандемия, названная **«русским»**

гриппом.

 В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. С 2009г. наблюдается пандемия гриппа «АН1N1».

**Инкубационный период** гриппа длится, как правило, от нескольких часов от 1 до 5 дней.

**Клинические проявления гриппа**:

* грипп всегда начинается с

резкого повышения температуры тела, которая достигает высоких цифр и сопровождается ознобом. Температурная реакция при гриппе отличается остротой и продолжительностью;

* выраженность головной боли

 может быть различной, но в большинстве случаев с нарушением сна, многократной рвотой.

* сознание чаще сохранено,

 однако появляются мышечные и суставные боли, боли в области грудной клетки, ломота во всём теле, преимущественно в поясничном отделе;

* при тяжёлом течении часто

 возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы,

дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, менингоэнцефалиты и др. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее.

К **группе** особого **риска** относятся:

* беременные женщины;
* лица с хроническими

заболеваниями органов дыхания и сердечно - сосудистой системы;

* больные сахарным диабетом;
* лица старше 65 лет.

Вирусы гриппа и ОРВИ **передаются** от человека к человеку **воздушно-капельным** путём. Больной человек опасен для окружающих в первые 3 - 4 дня болезни. Во внешней среде вирусы живут от 2-х до 8 часов.

Чтобы избежать распространения гриппа, необходимо помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа, выполняя простые **санитарно - гигиенические правила:**

* избегать контакта с больными

 людьми;

* в случаях необходимости

 общения с больными - **одевать маску**;

* **мыть руки** с мылом или

 антибактериальными средствами;

* **ограничить** посещение

 зрелищных мероприятий, собраний, встреч;

* регулярно **проветривать**

 помещение;

* вести **здоровый образ жизни**

 (полноценный сон, свежий воздух,

активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

 Если в семье появился больной, необходимо соблюдать следующие правила:

* уход за больным желательно

 осуществлять одному человеку;

* избегайте того, чтобы за

 больным ухаживала беременная женщина;

* выделить для больного

отдельную посуду;

* все члены семьи должны

соблюдать гигиенические меры: использование масок, частое мытьё рук, протирание рук дезинфицирующими средствами.

Современным методом специфической профилактики гриппа является **вакцинация.**

**Вакцинация** позволяет снизить риск заболевания и осложнений. Необходимым условием индивидуальной вакцинации является осмотр врача-терапевта.

Если заболели Вы или Ваши близкие  не следует посещать работу, учебное заведение.  Необходимо вызвать врача на дом.

Особенно это актуально в период эпидемического подъема заболеваемости, когда длительное стояние в очереди в поликлиниках может усугубить ваше состояние.

**Будьте здоровы!**

**Берегите себя и своих близких!**

*Памятку подготовила врач-инфекционист Головко Ю.С.*

***Государственное***

***учреждение здравоохранения***

***«Городская клиническая больница***

***№ 2 г. Тулы имени Е.Г. Лазарева»***

***Профилактика заболеваемости***

***ГРИППОМ и ОРВИ***

***Памятка для населения***