**Профилактика сезонного гриппа и гриппа А/Н1N1.**

Со всех сторон нас пугают свиным гриппом А/Н1N1. Вирус свиного гриппа Н1N1 по свойствам не отличается от вирусов других видов гриппа и значит, болезнь протекает похоже, просто у людей нет к нему иммунитета. Симптомы свиного гриппа схожи с симптомами сезонного гриппа и ОРВИ.

Грипп, вызываемый новым типом вируса Н1N1, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно–капельным путем. Заражение происходит при разговоре, кашле, чихании. Распространение вируса гриппа может происходить и контактно–бытовым путем, если человек прикоснется к слизистым выделениям на другом человеке или предмете, а затем к собственному рту, носу или глазам, не вымыв руки.

Кстати свиньи не болеют этой болезнью и через продукты он не передается, так что употребление свинины безопасно. На сегодняшний день единственный способ отличить свиной грипп от обычного – сдать носоглоточный мазок на лабораторную диагностику.

**Каковы симптомы заболевания?**

Симптомы сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе: высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, головная боль, озноб и слабость, у некоторых больных может наблюдаться диарея и рвота.

**Только врач может подтвердить случай заболевания гриппом А/Н1N1!**

**Что делать, если Вы обнаружили у себя или своего ребенка симптомы гриппа?**

         Если Вы чувствуете недомогание, у Вас высокая температура, кашель, боли в горле:

* Оставайтесь дома, по возможности, избегайте контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо обратиться за медицинской помощью;
* Пейте много жидкости;
* При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего поместите в мусорный пакет, чтобы их поверхность больше ни с чем не соприкасалась. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук;
* Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, прикройте рот рукой;
* Когда вокруг Вас находятся люди, используйте маску, которую нужно менять каждые 2–3 часа, а после использования завернуть в пакет, выбросить и тщательно вымыть руки;
* Не принимайте самостоятельно лекарства, лечение может назначить только врач.

**Чем опасен грипп?**

Грипп опасен своими осложнениями. Наиболее тяжелыми осложнениями гриппа являются пневмония, менингит, энцефалит. Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит и перикардит) чаще встречаются у лиц пожилого возраста. Другие вторичные бактериальные инфекции, часто возникающие после гриппа, – ринит, синусит, бронхит, отит.

**Можно ли самостоятельно вылечить грипп?**

Если все же не удалось избежать заболевания гриппом, самолечение в этом случае недопустимо. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Поэтому при первых появлениях симптомов гриппа необходимо обратиться в поликлинику, так как только врач может правильно оценить состояние больного и назначить соответствующее лечение.

**Как защитить себя от инфицирования сезонным гриппом и гриппом А/Н1N1!**

* Избегайте тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами;
* Старайтесь не прикасаться к своему рту и носу;
* Регулярно и тщательно мойте руки с мылом или протирайте спиртосодержащими средствами для обработки рук. Огромное количество вирусов попадает на кожу, когда мы держимся за поручни, берем деньги, открываем двери и просто здороваемся за руку;
* По возможности, сократите время пребывания в местах скопления людей, надевайте марлевые повязки. Перед поездкой в транспорте смажьте нос оксолиновой мазью. Дома нарежьте дольки чеснока и поставьте в разных частях комнаты;
* Марлевые повязки меняйте каждые 2–3 часа, старую маску ежедневно стирать и проглаживать утюгом, по правилам нужно носить еще и очки, вирус способен проникать через глаза;
* Регулярно проветривайте помещения;
* Увлажняйте нос, сухой воздух способствует появлению вируса на слизистой. Можно промывать нос с хозяйственным мылом или минеральной водой (капнув в нее капельку йода) или специальными водными растворами, продающимися в аптеках;
* Не курите. Курение снижает иммунитет, легкие курильщика страдают от вирусов гриппа сильнее, чем легкие здорового человека;
* Избегайте чрезмерных физических нагрузок, чтобы не ослаблять организм.
* Если кто-либо из семьи, заболел гриппомА/Н1N1, сезонным гриппом или ОРЗ, больного необходимо изолировать, если возможно, в отдельную комнату. Помещение, где находится больной, чаще проветривать. Следить, чтобы больной пользовался отдельной посудой, которую надо тщательно мыть и обдавать кипятком.
* Ухаживая за больным, закрывать рот и нос маской из 4-6 слоев марли. Маску ежедневно стирать и проглаживать утюгом.
* Больному гриппом давать обильное питье, чай с лимоном, медом или липовым цветом, теплое молоко с минеральной водой. Проконсультируйтесь со своим врачом, следует ли Вам для профилактики гриппа принимать препараты.