**Профилактика гриппа**

 Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Заболевание вирусом свиного гриппа А(Н1NI)2009 сопровождает высокая смертность от возникающих осложнений, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год в холодное время года. Вирус свиного гриппа А(Н1NI)2009 легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Предрасположены к заболеванию пожилые, маленькие дети, беременные женщины, люди страдающие хроническими заболеваниями, такими как астма, диабет, сердечнососудистые заболевания и др.

Признаки заболевания гриппом А(Н1NI)2009: высокая температура тела, кашель, насморк, боль в горле, сильная головная боль, учащенное дыхание, боли в мышцах.

**Что делать если вы заболели, и у вас появились два и больше вышеперечисленых признаков заболевания?**

* Остаться дома и срочно обратится к врачу.
* Не занимайтесь самолечение. Вирус гриппа А(Н1NI) опасен осложнениями, которые могут развиваться уже на 2-3 день болезни. Среди осложнений вирусная пневмония,
* Соблюдать постельный режим.
* Пить как можно больше жидкости.
* Не выходить из дому, чтобы не заражать окружающих.
* Носите гигиеническую маску.
* Прикрывайте рот и нос платком, когда кашляете и чихаете.
* Как можно чаще мойте руки с мылом.

**Что делать если в семье кто-то заболел гриппом?**

* Выделите больному отдельную комнату в квартире. Если это возможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
* Ограничьте до минимума контакт между больным близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
* Как можно чаще проветривайте помещение.
* Соблюдайте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
* Как можно чаще мойте руки с мылом.
* Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос медицинской гигиенической маской.
* Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**Как защититься от свиного гриппа** **А(Н1NI)2009?**

* Соблюдайте правила личной гигиены.
* Мойте чаще руки с мылом.
* Носить медицинскую маску. Но только менять ее каждые три часа, иначе [вирусы](http://ilive.com.ua/health/vozbuditeli/virusy) и [бактерии](http://ilive.com.ua/health/vozbuditeli/bakterii) атакуют вас еще больше, накопившись на этой маске.
* Избегайте трогать руками глаза ,нос и рот. Гриппозный вирус распространяется эти путем.
* Избегайте поездки и посещение многолюдных мест.
* Если это возможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного с признаками кашля и чихания
* Ведите здоровый образ жизни.
* Высыпайтесь и употребляйте пищевые продукты богатые белками, витаминами и минеральными веществами.

**Профилактика гриппа с помощью вакцины**

 [Вакцина](http://ilive.com.ua/health/vakcina-protiv-grippa-kakuyu-luchshe-vybrat-i-kogda-provodit_70255i16107.html) – одно из самых надежных средств для предотвращения заболеваемости гриппом, особенно в период [эпидемий](http://ilive.com.ua/health/epidemiya-grippa-pochemu-ona-voznikaet-i-chto-delat_70251i16106.html). Иммунная система, которая значительно укрепляется после вакцинации, может справиться с любым заболеванием простудной природы.

 Вакцинация против гриппа проводится с октября до декабря. Обязательной вакцинации подлежать группы риска: [маленькие дети от полугода до 15 лет](http://ilive.com.ua/health/privivka-ot-grippa-detyam-vazhnye-osobennosti_70256i16107.html), работники мест массового пользования, взрослые старше 49 лет и те, кто страдает от хронических заболеваний, лица призывающиеся на военную службу.

**Будьте здоровы!**