Грипп - острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Характеризуется острым началом, лихорадкой, интоксикацией и поражением дыхательных путей. Различают типичное и атипичное течение гриппа, а по тяжести клинических проявлений- легкую, средней тяжести и тяжелую форму болезни.

Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 3-х дней (чаще 1-2 дня). В типичных случаях грипп начинается остро, возникает озноб или познабливание, головная боль. Уже через несколько часов температура тела достигает максимальных цифр (38,5 - 40°C). Развиваются слабость, ощущение разбитости, ноющие боли в мышцах и крупных суставах. Головная боль усиливается и локализуется в лобной или лобно-височной области, надбровных дугах и глазных яблоках; иногда отмечается светобоязнь, сухой кашель, першение в горле, саднение за грудиной, осиплость голоса. В неосложненных случаях продолжительность лихорадки при гриппе составляет 1-6 дней, чаще до 4 дней, период выздоровления продолжается 1-2 недели. Период выздоровления характеризуется повышенной утомляемостью, раздражительностью, нарушение сна, потливость, неустойчивость пульса, слабостью. Тяжелая форма гриппа характеризуется острейшим началом, высокой и более длительной лихорадкой с резко выраженной интоксикацией. Болезнь проявляется снижением подвижности, обморочным состоянием, головокружением, бессонницей или сонливостью, анорексией (отсутствие аппетита), рвотой, судорогами, потерей сознания, судорогами, сердечнососудистыми нарушениями. Со стороны органов дыхания, как правило, наблюдаются осложнения, наиболее часто вирусно-бактериальные пневмонии, ринит, фарингит, ларингит, трахеобронхит, гайморит, отит и другие.

При появлении первых симптомов заболевания необходимо обратится за медицинской помощью к врачу, не заниматься самолечением.
Лечение большинства больных гриппом проводят на дому. Госпитализации подлежат лица с тяжелыми и осложненными формами гриппа, а также с тяжелой сопутствующей патологией, беременные женщины. В течение всего лихорадочного периода больной должен соблюдать молочно-растительную диету, обогащенную витаминами, обильное питье.

Профилактика: для снижения заболеваемости в период эпидемии гриппа проводят комплекс противоэпидемических мероприятий. Больных надо изолировать. Помещение, где находится больной, необходимо проветривать. Следует производить влажную уборку, используя дезинфицирующее средство. Для активной иммунизации против гриппа используют инактивированные и живые вакцины. Инактивированные вводят внутрикожно, а живые интроназально (в полость носа), которыми прививают население в осенний период.

**Памятка:**

Избегайте людных мест, не совершайте поездки в регионы, где зафиксирована заболеваемость гриппом;

Соблюдайте личную гигиену: прикрывайте рот и нос салфеткой во время кашля и чихания, после использования салфетку необходимо выбросить в мусорный бак. Надевайте маску при посещении людных мест, часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихнули или кашлянули.
Не прикасайтесь ко рту и глазам в общественных местах, транспорте и на улице, потому как вирус остается на предметах от чихания и кашля зараженных людей. Избегайте близкого контакта с больными людьми.

**Если вы заболели:**

- оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их;

- при появлении первых признаков заболевания следует сразу обратиться за квалифицированной помощью и не заниматься самолечением.

**Будьте здоровы!**