**Профилактика гриппа**

**Грипп** — это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа, которое входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Более 100 различных респираторных вирусов могут вызывать общую простуду, тогда как только лишь вирусы гриппа А, В, и С вызывают грипп.

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции — воздушно-капельный. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 — 3 м.

Основным методом профилактики гриппа является вакцинация. Прививка стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала.

Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом.

Меры профилактики в период эпидсезона**:**

- сократить время пребывания в многолюдных местах;

- увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывая окна, чаще делать влажную уборку.

- насколько это возможно, сократить время общения с людьми, которые могут быть больны;

- соблюдать дистанцию (по крайней мере, 1 метр) при общении с человеком, имеющим симптомы гриппоподобного заболевания и:

- стараться не прикасаться ко рту и носу руками;

- соблюдать гигиену рук — чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу и потенциально контаминированным поверхностям;

- в эпидсезон рекомендуется проводить регулярный туалет носа — мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом;

- принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах;

- можно принимать по 2 — 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.

**Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа**

**Ранняя профилактика сезонного гриппа**

1. Обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа в предстоящем сезоне.

**Профилактика в период эпидемии гриппа**

1. Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа.

2. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

3. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой (носовым платком) во время кашля или чихания. Используйте одноразовые маски и марлевые повязки.

4. Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа.

5. Ограничьте контакты ребенка со сверстниками, исключите контакты с людьми с симптомами гриппоподобного заболевания.

6. Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболеет.

7. Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если ваш ребенок заболеет и будет вынужден оставаться дома.

8. В случае заболевания одного из членов семьи все дети школьного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника.

**Если Ваш ребенок заболел**

1**.** Заболевший ребенок должен оставаться дома.

2. На время лечения выделите отдельную комнату для заболевших членов семьи. Если возможно, за больным должен ухаживать только один человек.

3. Вызовите врача на дом, осуществляйте лечение и уход за больным ребенком в соответствии с рекомендациями врача.

4. Следите за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру и наличие других симптомов гриппа.

5. Продлите время пребывания заболевших детей дома на 7 дней — даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше.

6. Если Вы или Ваш ребенок переболели — оставайтесь дома в течение 24 часов после нормализации температуры тела без приема жаропонижающих средств.