**Памятка по профилактике и лечению гриппа**

****

**Грипп** и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространенными инфекционными заболеваниями среди всех возрастных групп населения планеты.

Часто грипп и респираторные заболевания, вызванные другими возбудителями, начинаются похожими симптомами – температура, слабость, насморк, кашель. Однако, грипп гораздо чаще, чем другие ОРВИ, протекает в более тяжелой форме и вызывает осложнения – бронхит, пневмонию, отит, синуситы и т.д.

Для детей раннего возраста любой вирус гриппа – новый, поэтому они болеют особенно тяжело, для их полного излечения может потребоваться длительное время.

Наиболее эффективным методом профилактики гриппа является **вакцинопрофилактика.** В рамках национального проекта «Здоровье» Минздравсоцразвития России ежегодно перед началом сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ организует проведение иммунизации против гриппа лиц, относящихся к группам риска.

**В период сезонного подъема заболеваемости** гриппом и ОРВИ **необходимо** употреблять в пищу больше овощей и фруктов, богатых витамином С, чаще проводить влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводить на свежем воздухе, сократить число посещений мест большого скопления людей, пользоваться средствами индивидуальной защиты, соблюдать правила личной гигиены.

**При появлении симптомов гриппа необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.** Рекомендуется соблюдать домашний режим. При чихании и кашле следует прикрывать нос и рот одноразовым носовым платком, выбрасывать носовые платки сразу после использования.