**Что нужно знать о гриппе**

* Грипп - это острая вирусная инфекция, легко передаваемая от человека к человеку.
* Грипп циркулирует во всем мире, и им может заболеть любой человек.
* Грипп вызывает ежегодные сезонные эпидемии, пик которых в районах с умеренным климатом приходится на зиму.
* Грипп представляет собой серьезную проблему общественного здравоохранения, может иметь тяжелые осложнения и привести к смертельным исходам в группах населения повышенного риска.
* Вакцинация - это самый эффективный способ профилактики и гриппа.

**Признаки и симптомы**

Для сезонного гриппа характерны внезапное появление высокой температуры, кашель (обычно сухой), головная боль, мышечная боль и боль в суставах, сильное недомогание (плохое самочувствие), боль в горле и насморк. Большинство людей выздоравливает в течение недели. Но грипп может приводить к развитию тяжелых осложнений  или смерти у людей из групп повышенного риска. Период между инфицированием и заболеванием (инкубационный период) длится  1-2 дня.

**Группы риска**

Дети от 0 до 2 лет, дети, посещающие организованные коллективы, медицинские работники,  лица старше 60 лет и люди с хроническими заболеваниями, работники образовательных учреждений, транспорта и сферы обслуживания населения.

**Передача инфекции**

Сезонный грипп передается легко и может быстро распространяться в закрытых помещениях, общественном транспорте. Когда инфицированный человек кашляет или чихает, инфицированные капельки попадают в воздух. Их может вдохнуть другой человек и подвергнуться воздействию вируса. Вирус может также передаваться через руки, инфицированные вирусом. Для предотвращения передачи люди должны прикрывать рот и нос при кашле носовым платком и регулярно мыть руки.

**Профилактика**

      Самым эффективным путем профилактики гриппа и его осложнений является вакцинация. Вот уже более 60 лет имеются и используются безопасные и эффективные вакцины. Вакцинация особенно важна для людей из групп повышенного риска, а также для людей, живущих вместе с людьми из групп высокого риска или осуществляющих уход за ними.

     Вакцинация гриппа наиболее эффективна в тех случаях, когда циркулирующие вирусы в значительной мере соответствуют вирусам вакцины. Вирусы гриппа постоянно меняются, и Глобальная сеть ВОЗ по эпиднадзору за гриппом (GISN), партнерство Национальных центров по гриппу во всем мире, проводит мониторинг вирусов гриппа, циркулирующих среди людей. ВОЗ ежегодно рекомендует состав вакцины с учетом прогноза, какие штаммы будут циркулировать в предстоящий эпидсезон.

      В период сезонного и эпидемического подъема заболеваемости ОРВИ необходимо:

-  избегать  контактов с  лицами, имеющими признаки заболевания;

- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;

- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

-при заболевании ОРВИ не заниматься самолечением, обращаться своевременно за медицинской помощью.