**ГРИПП: симптомы и профилактика**

Одни болеют гриппом несколько дней, а другие дольше и с тяжёлыми осложнениями. Всего существует три типа вируса гриппа, которым свойственна бесконечная изменчивость, при этом защитить себя от гриппа и его последствий — в силах каждого.

**Грипп** начинается остро с резкого подъема температуры (до 38°С - 40°С) с сухим кашлем или першением в горле, и сопровождается симптомами общей интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью, болью в глазных яблоках; насморк обычно начинается спустя 3 дня после снижения температуры тела. Кашель может сопровождаться болью за грудиной.

Тяжелое течение гриппа сопровождается поражением нижних дыхательных путей с развитием пневмонии и (или) признаками дыхательной недостаточности: появляется одышка или затрудненное дыхание в покое (у детей до 5 лет наблюдается втяжение грудной клетки или свистящее дыхание в покое), цианоз носогубного треугольника. При тяжелых формах гриппа могут развиваться отек легких, сосудистый коллапс, отек мозга, геморрагический синдром, присоединяться вторичные бактериальные осложнения.

**Грипп представляет большую опасность из-за развития серьезных осложнений, особенно у детей до 5 лет.**

**Родители!** Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

**Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.**

**Правила профилактики гриппа:**

**- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона!!!**

- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

- Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой!