***Грипп*** – острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем.

**Когда существует опасность заражения**

Инфицированный гриппом человек заразен для окружающих в первые три-четыре дня, а вот маленькие детки вообще могут выделять вирус от 7 до 10 дней.

Вирусы восприимчивы к особенностям внешней среды, вне тела человека они не могут долго существовать (от 2х до 8 часов). Вирус гриппа погибает от высоких температур (75-100 градусов), а также от бактерицидных средств, среди которых перекись водорода, спирт, щелочь (содержится в мыле).

**Причина заражения болезнью**

Для того чтобы понимать, от чего стоит себя и своих близких беречь, стоит вспомнить, каким образом передается вирус гриппа:

рукопожатия с инфицированным;

воздушно-капельный путь передачи – микро капли, в которых содержится вирус при чихании и кашле распространяются в воздухе, а уже оттуда попадает в дыхательные пути здорового человека, перенося болезнь;

несоблюдение правил личной гигиены.

**Первые признаки гриппа:**

* Повышение температуры до 380 и выше.
* Ломота в мышцах и костях.
* Головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной части.
* Слабость, быстрая утомляемость.
* Чихание и сухой кашель.
* Покраснение глаз, боль при движении глазных яблок, светобоязнь.
* Может появиться тошнота, рвота.

**Профилактика гриппа**

* первой относится именно вакцинация, которая считается самым надежным орудием против этого вируса. Приобретенный после вакцинирования иммунитет способен оказать серьезное противостояние этой болезни

**1.Личная гигиена**.

* Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, уборными, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

**2.Промываем нос**.

* Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.

**3.Одеваем маски**.

* Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

**4.Тщательная уборка помещений**. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

**5.Избегайте массовых скоплений людей**.

* В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

**6.Другие методы**, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие спортом, прогулки и многое другое.

Вирус гриппа постоянно меняется, поэтому каждый год разрабатывается новая вакцина. После ее введения организм в течение двух недель вырабатывает защитные антитела, которые действуют целый год. Если человек и заболевает после вакцинации, то в этом случае грипп протекает в более легкой форме.

**Делать ли прививку от гриппа?**

Каждый человек сам решает для себя, делать ли прививку от гриппа. Это мероприятие не является обязательным. Существуют категории людей, которым вакцинацию нужно провести в первую очередь:

* Людям старше 60 лет;
* Больным хроническими соматическими (не психическими) заболеваниями;
* Часто болеющим ОРЗ;
* Детям дошкольного возраста и школьникам;
* Сотрудникам медицинских учреждений, работникам сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений.

**для получателей**

**социальных услуг**

Наш адрес: Краснодарский край, г. Кореновск, ул. Красная, 77 Б, телефон: 8(86142) 4-17-56

г.Кореновск.

******

**МИНИСТЕРСТВО**

**ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
 КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

Государственное бюджетное учреждение

социального обслуживания

Краснодарского края

«Кореновский комплексный центр

социального обслуживания населения»

*для получателей социальных услуг*

******

*Кореновск,*

*2017*

*Профилактика гриппа. Вакцинация против гриппа.*

