**Грипп: защищаем детей**

**Грипп** – это острая респираторная вирусная инфекция, поражающая верхние и нижние дыхательные пути. *Грипп очень заразен и не щадит никого.*Чаще всего грипп осложняется воспалением легких (пневмония), бронхитом, поражением нервной системы, отитом, гайморитом, воспалением сердечной мышцы (миокардитом). В худшем случае может развиться воспаление мозга и его оболочек.

**Источник инфекции** – больной человек.

* Дети заболевают гриппом в 4-5 раз чаще, чем взрослые. Это объясняется тем, что их иммунная система несовершенна. В группе особого риска находятся дети периода новорожденности, дети первого полугодия жизни, дети, посещающие детские организованные коллективы (детские сады, школы, спортивные секции).
* От 6 месяцев до 5 лет течение болезни может быть очень тяжелым с развитием энцефалита.

**Путь передачи инфекции** преимущественно - **воздушно-капельный** при разговоре, кашле, чихании. При кашле или чихании вирус в воздухе распространяется на расстоянии несколько метров. Существует вероятность **контактной** передачи вируса через предметы обихода, детские игрушки, посуду, белье.

**Симптомы гриппа**



Высокая температура

Головная боль

Затруднение дыхания

Слезотечение

Боль в мышцах

Кашель

Боль и першение в горле

Слабость, озноб, недомогание



**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)»**

* **Вакцинация** - наиболее эффективная мера профилактики гриппа. Она показана детям, посещающим дошкольные учреждения, детям часто страдающими простудными заболеваниями, детям с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
* Вакцинация проводится **с начала осени** (сентябрь-ноябрь).
* Вакцинация **способствует выработке иммунитета** против вируса гриппа. Даже если привитой ребенок заболеет, он перенесет заболевание в легкой форме, а шанс развития осложнений у таких детей невелик.
* Вакцинация против гриппа входит в национальный календарь профилактических прививок, может использоваться **у детей с 6 месяцев.**
* Вакцинация должна проводиться **ежегодно.**
* Соблюдайте правила личной гигиены (мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, после возвращения с улицы, перед едой; не трогайте лицо грязными руками);
* В период роста заболеваемости избегайте места скопления большого количества людей;
* Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющие видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание);
* Надевайте одноразовую медицинскую маску в местах скопления людей и транспорте. Её нужно менять каждые 2-3 часа;
* Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку;
* Следите за чистотой окружающих предметов, особенно гаджетов;
* Соблюдайте дистанцию, избегайте объятий и поцелуев;
* При кашле или чихании обязательно прикрывайте рот одноразовым платком, при отсутствии - локтевым сгибом;
* Чаще гуляйте на открытом воздухе, закаливайтесь, высыпайтесь.

**При малейших признаках вирусной инфекции – обращайтесь к врачу!**

**Самолечение**

**всегда опасно!**

**Профилактика гриппа**