**Грипп: информация о заболевании в вопросах и ответах**

1. Какова причина заболевания гриппом? Ответ: Возбудитель гриппа – вирус трех типов А, В, С. Основные типы вирусов гриппа, чаще всего встречающиеся, приводящие к заболеванию – А и В. Наиболее опасен в плане тяжести течения заболевания и развития осложнений, а также летальных исходов – грипп типа А ( штамм А (H1N1), А(H3N2) ) Заболевание вирусом гриппа типа С отличается легким или бессимптомным течением.

2. Сколько времени должно пройти с момента заражения до появления первых симптомов гриппа? Ответ: Инкубационный период гриппа колеблется от нескольких часов до 4 дней, в среднем 2-3 суток.

3. Как долго больной гриппом считается заразным? Ответ: Заразным человек становится за 1 день до начала клинических проявлений заболевания. Больной максимально заразен первые 3 дня заболевания. В течение 7 дней способность выделять вирус постепенно снижается.

4. Насколько серьезно заболевание гриппом? Повышенное внимание к профилактике и своевременному лечению гриппа заключается в высокой вероятности развития опасных для здоровья и жизни осложнений, среди которых наиболее часто встречаются тяжелые бактериальные пневмонии, приводящие к летальному исходу. Внелёгочные осложнения гриппа: бактериальные риниты, синуситы, отиты, трахеиты, вирусный энцефалит, менингит, неврит, радикулоневрит, поражение печени, миокардит, токсико-аллергический шок. Чаще всего летальные исходы при гриппе наблюдаются среди детей младше 2 лет и пожилых людей старше 65 лет.

5. Есть ли надежное средство защиты против гриппа? Ответ: Надежное и эффективное средство профилактики гриппа – ежегодная вакцинация. Вакцинация позволяет защитить организм человека от гриппа в случае своевременного ее проведения – за 2 недели до начала подъема заболеваемости.

6. Какая альтернатива вакцинации против гриппа в случае невозможности ее проведения по медицинским показаниям? Ответ: В случае невозможности проведения вакцинации необходимо соблюдать меры профилактики гриппа: после каждой поездки в общественном транспорте, по приходу• домой, необходимо тщательно вымыть руки. Если возможности вымыть руки нет, – при себе рекомендуется иметь антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель. не следует прикасаться грязными руками к лицу, слизистым• оболочкам рта, носа. избегайте мест скопления людей.• если вы почувствовали недомогание, первые признаки• заболевания уже появились – в общественных местах используйте маску для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей. Благодаря маске здоровый человек может защититься от заражения, посещая общественные места в разгар эпидемии. если вы все - таки заболели, воздержитесь от посещения работы,• мест учебы - оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни.

7. Что делать если был контакт с заболевшим гриппом? Ответ: Если вы входите в группу повышенного риска по гриппу – обратитесь к лечащему врачу с целью назначения профилактических препаратов. В данном случае необходимо следить за состоянием своего здоровья. При появлении симптомов недомогания – обратиться к врачу и соблюдать его назначения.

8. Можно ли заболеть гриппом дважды за сезон? Ответ: Да, можно, в случае, если человек не был привит против гриппа и оба случая инфекции вызваны разными штаммами вируса.

9. Можно ли проводить вакцинацию препаратом, приобретенным в прошлом году? Ответ: Вакцинироваться против гриппа необходимо препаратом, выпущенным в текущем году, подготовленный специально к этому эпидсезону с учетом прогноза эпидемиологов. В состав вакцины входят те штаммы вируса, которые ожидаются в данном сезоне.

10. Кому в первую очередь необходимо пройти вакцинацию против гриппа? Ответ: детям с 6 месяцев;• учащимся 1 - 11 классов; обучающимся в профессиональных• образовательных организациях; взрослым, работающим по отдельным профессиям и должностям• (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременным женщинам;• взрослым старше 60 лет;• лицам, подлежащим призыву на военную службу;• лицам с хроническими заболеваниями легких, органов сердечно –• сосудистой системы, с метаболическими нарушениями и ожирением.

**Памятка:**

Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции .Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

**ПРАВИЛО 1**. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

**ПРАВИЛО 2**. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

**ПРАВИЛО 3**. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ПРАВИЛО 4**. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют: - при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями; - при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями; - при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции; - при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить: - маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров; - старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством; - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую; - не используйте вторично одноразовую маску; - использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы. При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

**ПРАВИЛО 5**. **ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?** Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости. КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея. КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни. **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/** **КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?** Вызовите врача. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Часто мойте руки с мылом. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСОМ И ДРУГИМИ ОРВИ НАДЕВАЙТЕ МАСКУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В МЕСТАХ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ КОНТАКТАХ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ ВИРУСНОГО РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ МАСКА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ЛИЦУ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК ПРИ НАЛИЧИИ ВШИТОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НОСА, ЕГО НАДО ПЛОТНО ПРИЖАТЬ К СПИНКЕ НОСА ЕСЛИ НА МАСКЕ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКЛАДКИ, – РАСПРАВЬТЕ ИХ МЕНЯЙТЕ МАСКУ НА НОВУЮ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА ИЛИ ЧАЩЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ МАСКУ В УРНУ СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКЕ, – ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ НОСИТЬ МАСКУ НА БЕЗЛЮДНЫХ ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВАХ – НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО ПОВТОРНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ НЕЛЬЗЯ ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИЙ.

**Прививка реакция Манту**

Многие ошибочно считают реакцию Манту прививкой, однако это – не прививка, а кожная аллергическая проба, позволяющая выявить напряженность иммунитета к туберкулезу и рано выявить заболевание у ребенка. Проба Манту проводится туберкулином – грубо говоря, это раствор осколков оболочек возбудителя туберкулеза (то есть это аллерген, и естественно туберкулин не может вызвать заболевание), который вводится в предплечье подкожно. Через три дня пробу измеряют. При технически правильном подкожном введении туберкулина образуется «лимонная корочка», а затем при положительной реакции появляется папула – она выглядит, как укус комара. У ребенка, привитого вакциной БЦЖ, реакция Манту в первые 4-5 лет обычно стойко положительная (более 5 мм, но не больше 17 мм), и постепенно угасает. Это совершенно нормальное явление, которое называется «поствакцинальная аллергия». Однако возможны и другие варианты – если у привитого ребенка реакция Манту отрицательная, то это – неэффективная вакцинация, и ребенку могут предложить повторную вакцинацию. Но более тревожны следующие ситуации: когда реакция Манту нарастает более, чем на 6 мм, или рядом появляются пузырьки, или увеличиваются лимфоузлы, или красная дорожка от пробы к локтю – все это – признаки так называемого виража туберкулиновых проб, то есть – инфицирования возбудителем туберкулеза. Во всех этих ситуациях ребенка обязательно направляют на консультацию к фтизиатру. Хотелось бы сказать родителям, чтобы они не отказывались от похода к специалисту, ведь фтизиатр выяснит, истинная ли это реакция, или ложно-положительная, обследует ребенка, и возможно, назначит профилактическое лечение. Достаточно часто родители, не понимая серьезности положения (риск перехода скрытой инфекции в реальное заболевание в первый год без лечения составляет 15%), не хотят давать ребенку препараты для профилактического лечения. Поверьте, фтизиатр препараты назначает не для «галочки» и не с целью «травить ребенка» (вот почему-то это обидное высказывание проскальзывает очень часто). В первую очередь, вся детская противотуберкулезная помощь направлена на профилактику заболевания туберкулезом, потому что лечение при настоящем туберкулезе очень долгое. Ребенок на год, а то и дольше, будет вырван из привычной среды, некоторое время придется провести в детском отделении туберкулезной больницы, и ничего хорошего в этом, конечно, нет. Поэтому не отказывайтесь от проведения профилактического лечения детям, это делается в первую очередь для ребенка, и для его здоровья.

Родителям на заметку: Если Вашему ребенку сделали пробу на реакцию Манту, позаботьтесь, чтобы он: - не расчесывал место введения препарата; - не стоит заклеивать лейкопластырем воспаленное место, мазать его зеленкой, йодом, перекисью водорода, кремами; - когда будите купать ребенка, не мочите это место водой, не трите губкой. Следует помнить, что неправильный уход может повлиять на оценку результатов. В месте пробы может образоваться небольшой гнойничок или язвочка. Обычно это происходит уже после оценки результатов реакции Манту. Обрабатывать их надо, как и любую другую ранку, а лучше проконсультироваться с врачом. Кроме того, родителям необходимо знать, что имеются и противопоказания к проведению пробы Манту. Нельзя делать пробу, если ваш малыш болеет кожными заболеваниями, эпилепсией, острыми хроническими, инфекционными и соматическими заболеваниями в стадии обострения, а также в случае повышенной аллергической восприимчивости. Запрещено делать пробу Манту в день, когда делают другие виды прививок.