**Что такое грипп?**

 **Грипп** - острая вирусная инфекция, передающаяся воздушно – капельным путём при кашле и чихании. Передаче инфекции способствуют холодная погода, скопление детей в непроветриваемых помещениях, загрязнение атмосферы. Заболевание всегда начинается внезапно, с повышения температуры тела, общего недомогания, вялости, а затем чихания и кашля.

Восприимчивость к гриппу очень высока и по существу является всеобщей.

Течение **птичьего гриппа** мало отличается от течения гриппа.

Длительность инкубационного (скрытого) периода составляет 1-7 дней, в среднем 2-3 дня.

Заболевание начинается остро – с озноба, болей в мышцах, возможны боли в горле, насморк.

Уже в первые дни болезни температура тела поднимается до 38 градусов и выше. У 50% больных отмечается поражение желудочно-кишечного тракта ,тошнота, рвота, жидкий стул).

Для заражения достаточно самого непродолжительного общения с больным. Наибольшую опасность представляет не сам грипп, а осложнения, которые он может вызвать в работе систем и функций организма человека.

**Как можно защититься от гриппа?**

**Что необходимо?**

1. **Вакцинация** (вакцинации подлежат дети старше 6 месяцев, подростки и взрослые, особенно лица старше 65 лет). Иммунитет наступает через 14 дней после вакцинации и длиться 6-12 месяцев, что требует ежегодного повторения прививок. Эффективность составляет 70-90%, степень защиты у детей и пожилых несколько ниже.

Как действует вакцина? Вакцина содержит безопасные части вируса гриппа. Попав в организм, они «обучают» его защищаться от гриппа. Вакцина против гриппа не может вызывать заболевание.

1. **Гигиена** – уборка помещений, частое проветривание, частое мытъё рук, использование масок в общественных местах (менять их через 4 часа), предпочтительнее пользоваться разовыми носовыми платками, салфетками.
2. **Карантин.**
3. **Полноценное питание,** сбалансированное по всем компонентам, микроэлементам, витаминам. Ограничить: сладости, продукты с консервантами, газирование напитки, растворимый кофе заменить на молотый.. Обильное питьё – морсы, чай. Особенно зелёный, лучше с мёдом, лимоном. Жевание прополиса, мумиё. Отвар овса, сок алоэ с мёдом , приём настоек по 1 капле на 1 год жизни. А взрослым по 15-20 капель: заманихи, элеутерококка, эхинацеи, золотого корня, пантокрина, по 1\4, 1\2 стакана чайного гриба. Чай с мятой, ромашкой, колендулой, девясилом и другими травами, шиповником. Сельдереем.
4. **Физическая культура** : утренняя и вечерняя гимнастика, пробежки, спорт, плавание, прогулки.
5. **Обливания, обтирания, закаливание.**
6. **Точечный массаж** активных зон, массаж ладоней, стоп, ушных раковин.
7. **С профилактической целью** и в первый день заболевания с 12 лет ремантадин, амандин, детям - альгирем, анаферон, виферон, арбидол, иммунал, , ликопид, полиоксидоний. Поливитамины, а в период заболевания дополнительно увеличить дозу аскорбиновой кислоты. Лук, чеснок, ароматические масла – лаванда, эвкалипт, пихта, розмарин, чабрец, мята.
8. **Ограничить посещения** общественных мест, перед выходом из дома обильно смазывать слизистую носа оксалиновой мазью или закапать слабый раствор сока лука или чеснока. Дома, после посещения общественных мест, прополаскать рот солевым раствором или настоем трав.

**Составитель :** С.И. Тищенко ,

 врач ШСП №92

**МОУ для детей, нуждающихся**

**в психолого-педагогической и медико-социальной помощи**

**«Центр диагностики и консультирования»**

**ШСП №92**

**«Центр содействия и укрепления здоровья обучающихся»**

**Грипп. Защити себя сам.**

Практические рекомендации.

Кемерово 2011