**Грипп: особенности клинического течения и профилактика**

Обычно первые признаки у взрослых появляются внезапно. Людям с повышенным риском осложнений, например, с хроническими заболеваниями легких, следует немедленно обратиться за медицинской помощью – очень велик риск осложнений и тяжелого течения болезни. Симптомы гриппа могут включать:

* внезапный скачок до крайне высокой температуры, достигающей 39-40ºС;
* озноб и мышечные, суставные боли;
* мышечные и суставные боли, мучительная головная боль;
* кашель (сухой), который может постепенно смягчаться;
* больное горло;
* заложенность носа и легкий насморк;
* усталость.

Могут возникать желудочные симптомы, включая диарею, тошноту с приступами рвоты, но они чаще встречаются в детском возрасте. Здоровые люди молодого и среднего возраста выздоравливают в течение 1-2 недель, но другие, особенно пожилые, может долгое время чувствовать слабость даже после того, как исчезнут другие проявления.

**Профилактика гриппа**

Самым эффективным способом профилактики, по мнению ВОЗ, является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ.

Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации сентябрь - ноябрь.

**Почему нужна вакцинация от гриппа**

· грипп очень заразен;

· быстро распространяется;

· вызывает серьезные осложнения;

· протекает намного тяжелее других ОРВИ.

Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста. Для надежной защиты от гриппа вакцинацию необходимо проводить ежегодно.

**Как защитить от гриппа детей до 6 месяцев**

Необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ребенком лиц до начала эпидемии гриппа. Взрослые должны соблюдать основные меры профилактики. В период эпидемии запрещено посещать с младенцем места массового скопления людей, а также не рекомендуется собирать дома гостей.

**Вакцинация против гриппа и беременность**

Применять вакцину против гриппа у беременных необходимо в связи с тем, что они входят в группу риска по развитию тяжелых форм заболевания. Исследования последних лет доказали безопасность вакцинации против гриппа у беременных женщин.

**Основные меры профилактики**

· часто и тщательно мойте руки;

· избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания

· придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность);

· пейте больше жидкости;

· в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу;

· регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении;

· реже посещайте места скопления людей;

· используйте маску, посещая места скопления людей;

· избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах;

· не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.