|  |
| --- |
| gerb2**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В**  **СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА****УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ****(Управление Роспотребнадзора по Орловской области)**Наугорское ш., д. 2а, г. Орел, 302020Тел.: 8 (4862) 41 51 97; Факс: 8 (4862) 41 51 97Е-mail: uprav@57.rospotrebnadzor.ru http://www.57.rospotrebnadzor.ruОКПО 75663793 ОГРН 1055753017990ИНН 5753036541 КПП 575301001  11.02.2019г. №­­­­01/1423 -19  |

**Главам муниципальных образований городов и районов Орловской области**

 Управление Роспотребнадзора по Орловской области просит Вас разместить на сайте администрации района, сайтах подведомственных образовательных организаций, рекомендации гражданам по профилактике гриппа и ОРВИ в виде видеосюжетов и текстовой части следующего содержания:

***Что такое грипп и какова его опасность?***

*Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.*

*Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.*

*При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:*

*Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.*

*Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).*

*Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).*

*Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).*

*Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.*

*Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.*

*Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.*

*Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.*

***Что делать при заболевании гриппом?***

*Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.*

***Важно!***

*Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.*

*Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.*

*Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.*

***Важно!***

*При температуре 38 - 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».*

*При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.*

*Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.*

*Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.*

***Как защитить себя от гриппа?***

*Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.*

*Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.*

*Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.*

*Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.*

*Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).*

*Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.*

***Правила профилактики гриппа:***

*Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.*

*Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.*

*Пользуйтесь маской в местах скопления людей.*

*Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.*

*Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.*

*Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.*

*Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.*

*Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.*

*Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.*

*Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).*

*Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.*

*По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.*

*В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).*

*Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.*

*С более подробной информацией о том, как защитить себя и близких от заражения гриппом и ОРВИ можно ознакомиться* [*в специальном разделе на сайте Роспотребнадзора*](http://www.rospotrebnadzor.ru/region/zika/zika.php)*.*

*Приложение: видео сюжеты ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора по профилактике гриппа и ОРВИ – для размещения на сайте администрации и сайтах подведомственных образовательных организаций.*

 *Ссылка на сайт* [*http://rospotrebnadzor.ru/about/info/news\_time/news\_details.php?ELEMENT\_ID=11214*](http://rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=11214)

*Будьте здоровы!*

**Руководитель А.П.Румянцев**

Фролова И.Н.

8 (4862) 41 60 44