**ГРИПП в 2017-2018 году. Симптомы и профилактика!**

Грипп - это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. В эпидсезоне 2016-2017 г. в Гатчинском районе, как и во всем Европейском регионе в 2016 г. подъем заболеваемости ОРВИ и гриппом начался с 40 недели (октябрь), пик сезона пришелся на 5-8 недели (февраль) 2017 г. Доминирующими возбудителями были вирусы гриппа А (91 % положительных находок), при этом более 80 % были отнесены к субтипу А Н1Н1 swine (свиной), субтип А Н3N2(Гонконг) составил менее 5 %, к завершению сезона у заболевших был выделен вирус гриппа В, однако абсолютное число находок было незначительным. Летальных случаев не было. Абсолютное число случаев заболевания гриппом среди привитых составило 2 случая на 97 тыс. привитых, течение заболевания было легким.

 **Симптомы:** Заболевание начинается остро. Уже в первые часы температура тела достигает максимальных показателей – 39-40º С, появляется резкая слабость, выраженные головные и мышечные боли, боль при движении глазными яблоками или при надавливании на них. Катаральный синдром часто отступает на второй план, проявляется сухостью и ощущением першения в горле, заложенностью носа, сухим кашлем.

 **Как происходит заражение:** Основной путь передачи– воздушно-капельный. Вирусы передаются при разговоре, кашле и чихании от больного человека к здоровому. Могут распространяться через загрязненные руки или предметы, на которых находятся вирусные частицы. Во внешней среде **активность вирусов сохраняется** в среднем 2-8 часов, **штамм H3N2 (Гонконг)** - до 72 часов. Инфицированные лица распространяют вирус за день до появления первых симптомов заболевания и до седьмого-десятого дня болезни.

 **Группы высокого риска заражения:** медицинский персонал, работники сферы обслуживания, работники транспорта, служащие учебных заведений, воинские контингенты, школьники.

 **Группы риска по возможным осложнениям:** люди преклонного возраста, лица, страдающие хроническими соматическими заболеваниями, часто болеющие ОРЗ, дети дошкольного возраста, беременные женщины.

 **Во избежание осложнений:**  при устойчивой температуре более 39 градусов в течение 3 дней на фоне проводимого лечения; трудностях с дыханием при низкой физической активности или во время разговора; посинении губ, ногтевых пластин; появлении крови при отхаркивании; болях в области груди; резком падении артериального давления необхоимо срочно обратиться к врачу. Все названные симптомы при отсутствии лечения вызывают тяжелое осложнение – пневмонию. На фоне общего ухудшения состояния это может привести к летальному исходу.

 **Профилактика: Самым эффективным средством для защиты организма является вакцинация.** Для иммунизации населения Ленинградской области в 2017-18 г.г. применяются вакцины - Совигрипп для взрослых, Ультрикс, Совигрип + для детей,содержащие гемагглютин вируса гриппа подтипа А(Н1N1) свиной , гемагглютин вируса гриппа подтипа А(Н3N2), гемагглютин вируса гриппатипа В. Иммцнитет к данным вирусам гриппа вырабатывается в течение 21 дня после вакцинации.

**Что делать, если вы начали болеть:**

1. Останьтесь дома. **Не заражайте окружающих!** Соблюдайте постельный режим.

2.  При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом. Не сбивайте температуру до 38 градусов – это показатель того, что в организме активно вырабатываются защитные клетки против вируса.

3. Пейте как можно больше жидкости – теплый чай, морсы, компоты, соки, отвар из трав, шиповника.

4. Соблюдайте правила личной гигиены: чаще мойте руки, прикрывайте рот и нос салфеткой во время кашля и чиханья. Регулярно проветривайте комнату. Пользуйтесь индивидуальной посудой и полотенцем.

 Зав. эпидемиологическим отделом

 филиала ФБУЗ «ЦГиЭ

в Ленинградской области в Гатчинском районе»

врач эпидемиолог Воронцова И.А.

**ЗДРОВЬЯ**