**«Свиной» грипп: симптомы и лечение**

«Свиной» грипп распространился по всей России — официально каждый день подтверждаются диагнозы в разных уголках страны, а всего же с подозрением на это заболевание госпитализировано несколько тысяч человек. Чем в действительности грозит «свиной» грипп и как от него можно защититься.

**Что такое «свиной» грипп?**

«**Свиной» грипп — высокозаразное острое респираторное заболевание**, открыто в 1931 году американским ученым Ричардом Шоупом. Самый распространенный подтип «свиного» гриппа — H1N1, реже встречаются подтипы H1N2, H3N1 и H3N2. **Распространяется воздушно-капельным путем**. **Симптомы** — высокая температура, жар, лихорадка.

**Как узнать о том, что заболел гриппом?**

* высокая температура\*
* кашель
* боль в горле
* насморк или заложенный нос
* ломота в теле
* головная боль
* озноб
* чувство усталости
* иногда понос и рвота

**\*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.**

**Что делать, если заболел?**

Вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи.

**Какие существуют тревожные симптомы?**

**У детей:**

* Учащенное или затрудненное дыхание
* Кожа серого цвета или с синеватым оттенком
* Отказ от достаточного количества питья
* Сильная или непрекращающаяся рвота
* Нежелание просыпаться или отсутствие активности
* Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки
* Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

**У взрослых:**

* Затрудненное дыхание или одышка
* Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе
* Внезапное головокружение
* Спутанность сознания
* Сильная или непрекращающаяся рвота
* Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

**Что нужно делать во время болезни?**

Держитесь подальше от окружающих насколько это возможно, чтобы не заразить их. Если вам надо выйти из дома, например, чтобы получить медицинскую помощь, надевайте маску для лица, если она у вас есть, или прикрывайте рот при кашле или чихании платком. Ваша высокая температура должна пройти без применения жаропонижающего средства.

Оставаться дома и не ходить на работу, в школу, не отправляться в поездку, не ходить в магазин, не посещать общественные мероприятия и публичные собрания.

• Привиться, если имеется такая возможность. Но во время привития человек должен быть абсолютно здоров, не сидит в очереди в поликлинике, где гуляют вирусы. **• Защитная маска должна носиться тем человеком, который болен гриппом.** Здоровым людям носить ее не имеет смысла.
• **Руки мыть часто, не трогать лицо**, носить с собой гигиеническое влажные салфетки. Если нет платка под рукой, то чихать нужно в локоть, а не в ладошку!
• Отказаться от использования бумажных денег, которые являются активным источником распространения вирусов. На период эпидемии лучше пользоваться исключительно пластиковыми карточками.
• Только в тепле и в сухом воздухе вирус гриппа сохраняет активность. **На свежем воздухе, да еще и на морозе, вирус гибнет.** Так что, нужно находиться постоянно во влажном и прохладном помещении. Лучше тепло одеться и отключить часть батарей, чем париться в жаре.
• Гуляя на улице не стоит надевать маску или опасаться болезни. Во время прогулки на морозе вирус точно подцепить нельзя.
• В помещение должна быть температура около 20 градусов Цельсия, а влажность должна составляет 70%.
• **Обязательно проветривать помещение регулярно.** Для контроля влажности воздуха следует **чаще мыть пол**, можно повесить на батарею мокрую тряпку. Укрепит силы домашний сыр из молока.

**Соблюдайте гигиенические правила.**

**Берегите себя и близких.**

