**Опасность пандемического гриппа**

**Гриппа типа** H1N1), имеющий название «свиной грипп», является крайне инфекционным острым респираторным заболеванием. Он более заразен, чем сезонный грипп. Из-за способности вируса легко передаваться от человека к человеку, а также склонности к пандемическому распространению, свиному гриппу был присвоен самый высокий класс опасности.

**Как распознать грипп А (H1N1) 2009?**

Симптомы гриппа , вызванного пандемическим штаммом H1N1, в большинстве случаев, похожи на симптомы обычного сезонного гриппа: внезапное повышение температуры выше 37.5 градусов Цельсия, сухой кашель или воспаление,/боли в горле, головная боль, мышечные или суставные боли, общая слабость и недомогание, диарея, рвота, рези/боли в глазных яблоках.

К основным осложнениям пандемического гриппа 2009/2010гг. относятся – пневмония, отёк лёгких, острая дыхательная недостаточность, почечная недостаточность и другие. Кроме того, гриппозная инфекция может привести к развитию осложнений, вызванных бактериальной флорой, что потребует проведения дополнительной антибактериальной терапии и, возможно, госпитализации.

При осложнении гриппа А (H1N1) пневмонией появляются следующие её признаки: постоянный кашель, длительная высокая температура тела, потливость, влажные гриппы, выраженные симптомы интоксикации и др.

**Какие тревожные симптомы указывают на то, что пора обратиться к специалисту?**

**У взрослых** – затруднённое дыхание или боли в груди, одышка, цианоз (посинение) кожи или слизистых, высокая температура на протяжении более 3-х дней, низкое артериальное давление, неукротимая рвота, диарея, признаки обезвоживания (головокружение при вставании, отсутствие мочеиспускания), изменение психического состояния, судороги, конвульсии, заторможенность.

**У детей** может наблюдаться частое или затруднённое дыхание, цианоз кожи, отказ от питья, рвота, сонливость или повышенная возбудимость, некоторое временное облегчение состояния с последующим возвратом основных симптомов (температура, кашель).

**Меры профилактики**.

**Самая эффективная защита от гриппа – это вакцинация.**

Не стоит пренебрегать и **неспецифической профилактикой** – полноценный сон, занятия спортом, сбалансированное питание – всё , что укрепляет иммунитет и позволяет человеку лучше противостоять инфекциям.

Ещё один немаловажный момент в профилактике – одеваться по сезону и не переохлаждаться, поскольку переохлаждение способствует снижению секреции факторов врождённого иммунитета (интерферона, лизоцима и др). Если в этот момент на слизистую оболочку носоглотки попадают вирусы, то они начинают активно размножаться, используя удачный для них момент, что в итоге приводит к заболеванию.

Кроме того, не забываем о соблюдении санитарно – гигиенических правил.

 В период массового подъёма заболеваемости нужно по возможности избегать мест скопления людей и придерживаться социального дистанцирования.

Если же посещения общественных мест не избежать, необходимо надевать маску, а по возвращении домой не забывать тщательно, мыть руки с мылом, можно промывать и нос.