Что следует знать и делать в течение сезонного подъема заболеваемости гриппом и другими ОРВИ, если Ваш возраст 60 лет и старше

1. **Ежегодно делать прививку против гриппа в осенний период года.**

Люди в возрасте старше 60 лет подвержены значительному риску развития серьезных осложнений гриппа. Это связано с тем, что с возрастом развиваются хронические заболевания сердечно-сосудистой, бронхо-легочной, эндокринной и других систем, а иммунная защита человека с возрастом ослабевает. **Лучший способ профилактики гриппа – прививка**. Людям в возрасте 60 лет и старше вакцинация против сезонного гриппа жизненно необходима, выполняется в рамках национального календаря профилактических прививок в государственных медицинских организациях **бесплатно**.

2. **Принимать стандартные профилактические меры** - избегать контакта с людьми, больными гриппом и ОРВИ; при посещении мест массового скопления людей использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания (маски); прикрывать рот и нос салфеткой при кашле, чихании; часто мыть руки.

3. **Немедленно обращаться за медицинской помощью** при развитии симптомов гриппоподобного заболевания в целях своевременного начала адекватного лечения, не допускать самолечения. Симптомы гриппа чаще всего включают: лихорадку (в редких случаях грипп может протекать без подъема температуры тела), кашель, боль в горле, заложенность носа (жжение в носовой полости в первые часы заболевания), боль в мышцах, головную боль (чаще за глазными яблоками), озноб, чувство усталости. У некоторых людей при гриппе A(H1N1)2009 может быть также рвота и диарея. Появление таких симптомов как спутанность сознания, боли или чувство тяжести в груди или животе, присоединение одышки требуют вызова неотложной медицинской помощи.