

## **Профилактика гриппа и ОРВИ**

Грипп - острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя, характеризующееся массовым распространением, кратковременной лихорадкой, интоксикацией и поражением воздухоносных путей, а также большой частотой возникновения осложнений. Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ), периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий.

К гриппу восприимчивы все возрастные категории людей независимо от состояния здоровья, во время эпидемии гриппа погибают и вполне здоровые люди. Дети младшего возраста беззащитны против гриппа, так как не защищены противогриппозными антителами пока не переболеют гриппом, а у пожилых людей с возрастом антитела теряются из-за постепенного ослабления иммунитета.

Основной источник вируса - больной гриппом человек с клинически выраженной или стертой формами течения заболевания. Среди симптомов гриппа - жар, температура 37,5-39°C, головная боль, боли в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенность носа, боль и першение в горле. Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач.

Грипп имеет обширный список возможных осложнений: пневмония, бронхит, отит, синусит, ринит, трахеит, миокардит, перикардит, менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты. Чтобы их избежать, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

### **Правила профилактики гриппа**

Самым эффективным путем профилактики гриппа и тяжелых последствий является вакцинация. Вакцинация особенно важна для людей из групп повышенного риска развития серьезных осложнений инфекционных заболеваний, а также для людей, живущих вместе с людьми из групп высокого риска или осуществляющих уход за ними.

Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, по возможности, изолируйте больных членов семьи.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом и промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.

Регулярно проветривайте помещение, делайте уборку и увлажняйте воздух там, где находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), используйте при приготовлении пищи чеснок и лук.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления признаков заболевания обращайтесь к врачу.

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