**Профилактика гриппа, ОРВИ**

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу распространения среди людей. Это связано с тем, что вирусы постоянно меняют свою структуру, и новый, изменённый вирус, способен поражать человека вновь.

**В группе риска:**

– дети;

– люди старше 60 лет;

–·больные хроническими заболеваниями лёгких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь лёгких и др.);

–·больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врождённые пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);

– больные хроническими заболеваниями печени (цирроз);

– больные с хроническими заболеваниями почек;

– больные с иммунодефицитными состояниями;

– беременные женщины;

– медицинский персонал;

– работники общественного транспорта, предприятий торговли, общественного питания и др.

**Как происходит заражение вирусными инфекциями**

Грипп и ОРВИ очень заразны. Инфекция передаётся от больного человека здоровому с невидимыми капельками слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора. Кроме того, вирусы передаются через грязные руки.

**Основными симптомы гриппа и ОРВИ являются:**

– высокая температура (38–400С);

– озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, упадок сил;

– ухудшение аппетита (тошнота, рвота).

Признаки интоксикации продолжаются около пяти дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

**Основные осложнения при гриппе:**

– пневмония (вероятность летального исхода 40%);

– энцефалиты, менингиты;

– грипп у беременной женщины может вызвать осложнения беременности, патологии плода;

– обострение хронических заболеваний.

**Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.**

**Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и даёт другие рекомендации**.

Больной должен соблюдать постельный режим, включить в рацион фрукты и овощи, богатые витаминами. Рекомендуется обильное питьё. Принимая антибиотики в первые дни заболевания, человек совершает большую ошибку. Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они убивают нормальную микрофлору и ослабляют иммунитет. Антибиотики назначаются врачом только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

**Профилактика**

Самым эффективным способом профилактики гриппа является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации сентябрь – ноябрь.

**Причины привиться от гриппа**

– грипп очень заразен;

– быстро распространяется;

– вызывает серьёзные осложнения;

– протекает намного тяжелее других ОРВИ.

Вакцинация детей против гриппа возможна с шестимесячного возраста. Для надёжной защиты от гриппа вакцинацию необходимо проводить ежегодно.

**Вакцинация против гриппа и беременность.**

Применять вакцину против гриппа у беременных необходимо в связи с тем, что они входят в группу риска по развитию тяжёлых форм заболевания. Исследования последних лет доказали безопасность вакцинации против гриппа у беременных женщин.

**Основные меры профилактики ОРВИ и гриппа:**

– часто и тщательно мойте руки;

– избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания

– придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность);

– пейте больше жидкости;

– в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу;

– регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении;

– реже посещайте места скопления людей;

– используйте маску, посещая места скопления людей;

– избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах;

– не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.

