**Профилактика ГРИППА и других ОРВИ**

Грипп – острое инфекционное заболевание дыхательных путей,вызываемое вирусом, относится к группе острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

Для гриппа характерно более тяжелое течение в отличие от других респираторных инфекций. Грипп провоцирует обострение хронических заболеваний (бронхиальная астма, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет). Опасен не сам грипп, а его осложнения, которые в тяжелых случаях могут привести человека к инвалидности и летательного исходу.

**Осложнения при гриппе:**

-пневмония;

-бронхит;

-поражения ЦНС (менингит, энцефалит);

-поражение почек (пиелонефрит).

**Группы риска:**

- беременные женщины на любой стадии;

- дети от 6 месяцев до 5 лет;

- пожилые люди 65 лет и старше;

- люди с хроническими болезнями;

- работники здравоохранения;

**Симптомы:**

- озноб;

- повышение температуры до 39-40 С;

- головная боль;

- ощущения разбитости в теле, боль в мышцах и суставах;

- сухой мучительный кашель, затруднение носового дыхания;

- рвота;

- диарея;

**ИСТОЧНИКОМ ЗАРАЖЕНИЯ** ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК.

**Существуют два пути передачи вируса гриппа:**

**Воздушно- капельный путь:** распространения вируса инфицированным человеком при кашле, чихании, разговоре или просто дыхании.

**Контактно – бытовой путь:** заражение вирусом **через грязные руки,** загрязненные предметы обихода, игрушки и другое.

**СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА:**

**- Во всем мире вакцинация** признана, как наиболее эффективное, экономичное и доступное средство в борьбе с инфекциями. Основным методом профилактики против гриппа является вакцинация.

- **Вакцинация** стимулирует организм к повышению защитных сил и предотвращает заболевания.

- **Вакцинацию** следует проводить ранней осенью до возникновения вспышки гриппа и повторять ежегодно.

- **Вакцинация** особенно важна для людей из групп повышенного риска развития серьезных осложнений гриппа, а также для людей, живущих вместе с людьми из групп высокого риска или осуществляющих уход за ними.

**НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА:**

* Избегайте контакта с больными ОРВИ людьми;
* Воздержитесь от посещения мест массового пребывания людей;
* Постоянно проветривайте помещения и проводите влажную уборку;
* Соблюдайте правила кашля и чихания:

- прикрывайте рот и нос платком/салфеткой при кашле или чихании;

- приучайтесь кашлять в локтевой сгиб, при отсутствии платка/салфетки, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;

-выбрасывайте использованные платки/салфетки в корзину для мусора;

- мойте руки теплой водой с мылом, используйте средство для очистки рук на спиртовой основе и старайтесь не прикасаться к губам, носу и глазам;

- рекомендуется носить медицинские маски больным с кашлем в общественных местах с целью уменьшить риска заражения окружающих людей.

* Ведите здоровый образ жизни:

- поддерживайте достаточную физическую активность, не менее 30 минут в день, больше времени проводите на свежем воздухе, совершайте прогулки, пробежки, езду на велосипеде;

- соблюдайте режим дня (труда и отдыха), включая полноценный сон;

- употребляйте пищевые продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами;

- научитесь справляться со стрессом, повышайте стрессоустойчивость;

-откажитесь от употребления алкоголя и табака.

Если у вас признаки, похожие на симптомы гриппа, оставайтесь дома. Не ходите на работу, учебу и вызовите врача на дом.

Помощник эпидемиолога Воробьёва В.В