**Профилактика гриппа и ОРВИ**



С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных  **вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа.**

Грипп – это высоко контагиозная вирусная инфекция, распространённая повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38-40˚С), ознобом,  головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжёлые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Возбудители гриппа – вирусы типов А и В отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе. Также важной особенностью вирусов гриппа является их  способность  видоизменяться: практически ежегодно появляются всё новые варианты вирусов, штаммы которых включаются в состав вакцины против сезонного гриппа. Поэтому ежегодно состав вакцины против гриппа меняется в зависимости от видов вируса гриппа превалирующих в данном эпид сезоне.

**ВАЖНО!**

· Самолечение при гриппе недопустимо  
Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач

· При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом

· Крайне опасно переносить грипп на ногах .Это может привести к тяжелым осложнениям

**Что делать, если вы заболели:**

Оставайтесь дома  
Соблюдайте постельный режим  
Выполняйте все рекомендации лечащего врача  
При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком  
Принимайте лекарства вовремя  
Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

**Как снизить риск заражения окружающих**

· По возможности изолируйте больного в отдельной комнате

· Регулярно проветривайте помещение, где находится больной

· При уходе за больным используйте маску

**Как защитить себя от гриппа**

· Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация\*

· Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой

· Мойте руки

· Промывайте нос

· Регулярно делайте влажную уборку помещений

· Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении

· Используйте маски в общественных местах и в транспорте

· По возможности избегайте мест массового скопления людей

· Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

· В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)*\*Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.*

