

Грипп – единственная инфекция, **вызывающая ежегодные эпидемии**. Наиболее подвержены дети до 3-х лет, пожилые люди и страдающие хроническими болезнями. Путь передачи – воздушно-капельный. Максимально заразны первые дни болезни. Вирус при кашле, разговоре, чихании попадает в воздух и поражает верхние дыхательные пути.

Основные симптомы – острое начало с повышением температуры тела до 39.0-40.0, сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость, недомогание. Грипп опасен своими осложнениями (поражением сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, органов дыхания).

Острые респираторные инфекции (ОРИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются вирусами и бактериями.

В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, контактирующий (приблизительно на расстоянии 1 метра) с человеком с симптомами ОРИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску заражения. Вирусы могут попасть в организм (глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. При соблюдении правил личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

При первых симптомах гриппа и острых респираторных инфекций: вызвать участкового врача, обязательно строгий постельный режим, не заниматься самолечением (не принимать антибиотики, т.к. они не эффективны).

В числе профилактических мер рекомендуется:

- по возможности избегать больших скоплений людей;

- возвратившись с улицы, мыть с мылом не только руки, но и лицо;

- делать ежедневно влажную уборку и регулярно проветривать помещение (каждые 2 часа);

- интерферон (2-3 капли в нос);

- после консультации врача принимать антивирусные препараты

- витаминно-минеральные комплексы

- лук, чеснок (можно использовать в пищу или вдыхать пары);

- эфирные масла (пихта, сосна, лаванда, эвкалипт) с использованием аромаламп, в виде ингаляций, вдыхание паров, при принятии ванн;

- употреблять вещества, повышающие общую сопротивляемость организма (алоэ, мед, шиповник, облепиха, настойки женьшеня, эхинацеи, элеутерококка, лимонника), обязательно проконсультировавшись с медицинским работником;

- важное оружие в борьбе с вирусами гриппа и ОРВИ – прогулки на свежем воздухе.

Одной из самых эффективных мер профилактики является обязательное использование гигиенической повязки (маски).

Надежным средством борьбы с гриппом были и остаются вакцины. Прививка снижает риск заболевания до 90%. В первую очередь необходимо прививаться лицам, страдающим хроническими заболеваниями, и работникам профессий, которые имеют постоянные контакты с населением (врачи, работники транспорта, торговли, сферы обслуживания, органы правопорядка).

Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.