**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ** 

**Грипп и ОРВИ** занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляют 95% всех инфекционных заболеваний.

Среди респираторных вирусных инфекций самым тяжёлым является грипп.

**Название болезни** происходит от английского слова **«Grips**», что означает схватить, скрутить.

Первое упоминание о гриппе было сделано много веков назад ещё Гиппократом. Первая документально зафиксированная пандемия гриппа зафиксирована в истории в 1580 году. В феврале 1957 г. на дальнем Востоке началась и быстро распространялась по всему миру пандемия, которая получила название **«азиатский грипп».** В 1968 – 1969 г.г. произошел средний по тяжести **«гонконгский»** грипп. В 1977 – 1978 г.г. произошла относительно легкая по тяжести пандемия, названная **«русским»** гриппом.

 В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. С 2009г. наблюдается пандемия гриппа «АН1N1».

**Инкубационный период** гриппа длится, как правило, от нескольких часов до 1-2 дней.

**Клинические проявления гриппа**:

грипп всегда начинается с повышения температуры тела, которая достигает высоких цифр и сопровождается ознобом. Температурная реакция при гриппе отличается остротой и продолжительностью.

Выраженность головной боли может быть различной, но в большинстве случаев с нарушением сна, многократной рвотой, галлюцинациями. Сознание чаще сохранено, однако появляются мышечные и суставные боли, ломота во всём теле, преимущественно в поясничном отделе. При тяжёлом течении часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы,

дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, менингоэнцефалиты и др. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее.

К **группе** особого **риска** относятся: беременные женщины, лица с хроническими заболеваниями органов дыхания и сердечно – сосудистой системы, больные сахарным диабетом, лица старше 65 лет.

**Лечение**.

Народная мудрость гласит: грипп любит, чтобы его вылежали и медицина с этим согласна. При первых признаках заболевания необходимо тепло, обильное питьё с содержанием витамина группы «С». Назначать и проводить лечение должен врач.

Вирусы ГРИППА и ОРВИ **передаются** от человека к человеку **воздушно-капельным** путём. Больной человек опасен для окружающих в первые 3 – 4 дня болезни. Во внешней среде вирусы живут от 2-х до 8 часов.

Чтобы избежать распространения гриппа, необходимо помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа, выполняя простые **санитарно-гигиенические правила:**

- избегать контакта с больными людьми;

- в случаях необходимости общения с больными – **одевать маску**;

- **мыть руки** с мылом или антибактериальными средствами;

- **ограничить** посещение зрелищных мероприятий, собраний, встреч;

- регулярно **проветривать** помещение;

- вести **здоровый образ жизни** (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

 Если в семье появился больной, необходимо соблюдать следующие правила:

- уход за больным желательно осуществлять одному человеку;

- избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина;

- все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры: использование масок, частое мытьё рук, протирание рук дезинфицирующими средствами;

- выделить для больного отдельную посуду.

Современным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация.

**Вакцинация** позволяет снизить риск заболевания и осложнений. Необходимым условием индивидуальной вакцинации является осмотр врача-терапевта.

И если вы все – таки заболели, не стоит заниматься самолечением. Необходимо обращаться к специалистам и ни в коем случае не «переносить инфекцию на ногах».

Необходим беречь свое здоровье, прислушиваться к мнению врачей, выполнять их рекомендации и тогда никакой грипп не страшен.

**Будьте здоровы!**