В России ежегодно регистрируется 27-41 млн. случаев заболеваний гриппом и ОРВИ. Грипп от этого числа составляет 5-25%, в зависимости от масштабов ежегодной эпидемии.

***Какие основные признаки простуды?***

* ОРВИ - самая распространенная группа заболеваний, возбудителями которой являются вирусы, поражающие, главным образом, органы дыхания.
* Возбудителями ОРВИ являются свыше 200 видов вирусов, среди которых - вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, реовирусы, коронавирусы, респираторно-синтициальный вирус и др.

Развитие этих вирусных инфекций имеет общие черты: поражение эпителия различных отделов дыхательных путей и легких, интоксикация. Они определяют сходство таких клинических проявлений болезни, как кашель, насморк, боль и першение в горле, острое начало болезни, наличие гиперемии и отечности слизистых оболочек зева и глотки, лихорадка, а также других симптомов общей интоксикации.

 Чаще всего ОРВИ протекают без осложнений, и мы относимся к ним легкомысленно, однако следует помнить, что инфекции верхних дыхательных путей могут провоцировать присоединение бактериальной инфекции. В результате развиваются отиты, бронхиты, синуситы и даже пневмония. Поэтому не стоит переносить простуду «на ногах». Обязательно вовремя обратитесь к врачу.

 Несмотря на большое количество возбудителей ОРВИ именно о вирус гриппа наиболее опасен поскольку этот вирус может приводить к серьезным осложнениям. По статистике ВОЗ во время сезонных эпидемий ежегодно умирают 250-500 тыс. человек в мире, в некоторые годы - около 1 млн. Но даже без смертельного исхода последствия гриппа для здоровья и жизни больного могут быть тяжелыми.

*Как же отличить грипп от простуды?*

 Заболевание гриппом характеризуется острым началом, общим недомоганием, лихорадкой и ознобом, поднимается высокая температура, выше 38°С, боль в мышцах, ломота в суставах и головная боль. Возникает угроза развития серьезных осложнений: пневмонии, стеноза гортани, миокардита, пиелонефрита. Менее выражены катаральные явления в виде насморка, боли, воспаления дыхательных путей. Отмечается сухой кашель с загрудинной болью.

При простуде же сначала начинают проявляться первые ее признаки. Может появиться насморк, чуть позже могут наблюдаться боли в горле, кашель, может подняться температура.

Профилактика гриппа

**Важно сделать прививку от гриппа до наступления** **эпидемии.** Особенно детям (после полугода) и пожилым людям, потому что грипп для них особенно опасен; взрослым, которым приходится работать с людьми; лицам с хроническими заболеваниями, так как грипп в сочетании с другими болезнями приводит к тяжёлым последствиям.

Вакцинацию проводят только против вируса гриппа, и она не дает никакой гарантии, что ОРВИ минует вас.

* на период эпидемии избегайте мест скопления людей, держитесь на расстоянии от кашляющих и чихающих людей;
* при уходе за зараженным человеком пользуйтесь марлевыми повязками и медицинскими масками;
* чаще мойте руки - это простой способ уберечь себя от инфекции;
* проводите дома влажную уборку и проветривайте помещение, укрепляйте иммунитет;
* питайтесь полноценно. Ешьте свежие фрукты и овощи;
* спите не менее 8-ми часов в сутки.

**Закаляйтесь, занимайтесь спортом!**

**Будьте здоровы!**

**Берегите себя и своих близких!**

*При подготовке памятки использовались материалы статьи, опубликованной в газете «Комсомольская правда», автор врач - терапевт Пантюхова Ю.А.*

*****Государственное***

***учреждение здравоохранения***

***«Городская клиническая больница***

***№ 2 г. Тулы имени Е.Г. Лазарева»***

ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД.

 КАК ОТЛИЧИТЬ ГРИПП ОТ ПРОСТУДЫ?



 **(памятка для населения)**