

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГБУЗ РК «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

БОЛЕТЬ – ИЛИ НЕ БОЛЕТЬ?

Профилактика острых респираторных вирусных инфекций и гриппа

В осенне-зимний период возрастает заболеваемость гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ). Как предупредить эти заболевания и усилить защитные силы организма?

Давно замечено, что простудным заболеваниям чаще подвержен тот, кто имеет хронические заболевания, часто и длительно болеет, а также ведет неправильный образ жизни – мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

Справиться с ОРВИ мы стараемся без помощи врача. А вот с гриппом шутки плохи! Вирус гриппа способен проникать во многие ткани и органы, вызывая такие осложнения, как бронхит, воспаление легких, миокардит, энцефалит. А ведь это будущие изнуряющие болезни, больничные листы, дорогие и небезобидные лекарства. Острые вирусные респираторные инфекции (ОРВИ), в том числе грипп, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем. Заражение происходит при разговоре, кашле, чихании. Распространение вируса может происходить и контактно-бытовым путем.

Симптомы гриппа: высокая температура, головная боль, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, озноб и слабость. Заболевание может варьировать от легкой до тяжелой формы. Как правило, грипп отличается от ОРВИ более тяжелым течением и риском возникновения различных осложнений. Самым распространенным осложнением является воспаление легких, которое протекает очень тяжело и плохо поддается лечению. Маленькие дети, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями подвержены большему риску появления осложнений от инфекций. Не стоит надеяться на «авось»! Необходимо уже сейчас начать профилактику гриппа.

Существует 2 вида профилактики гриппа и других ОРВИ – специфическая и неспецифическая.

Неспецифические профилактические мероприятия направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: соблюдение правил личной гигиены, закаливание, двигательная активность, физкультура и рациональное питание.

В период эпидемии для предотвращения заражения необходимо соблюдать несложные правила:

- меньше бывайте в местах скопления людей
- чаще проветривайте помещения и проводите в них влажную уборку
- одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле

- ежедневно употребляйте свежие овощи и фрукты
- принимайте витаминно-минеральные комплексы
- увеличьте употребление в пищу лука, чеснока, редьки, смородины, облепихи, обладающих природными дезинфицирующими и стимулирующими иммунитет свойствами
- утром рекомендуем добавлять в чай 20-30 капель настойки элеутерококка или китайского лимонника, пить отвар шиповника
- дважды в день перед выходом на улицу и при пользовании общественным транспортом смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью

К специфической профилактике относится вакцинация. Это единственное надежное средство против гриппа. Ежегодно вирус гриппа меняется, приобретая новые свойства и вызывая все более тяжелые осложнения. Поэтому вакцина против гриппа каждый год обновляется. Пик заболеваемости приходится на январь – март, поэтому прививку от гриппа рекомендуется делать в октябре - декабре. Иммунитет после прививки формируется через 14-20 дней и сохраняется в течение 6-10 месяцев. Поэтому необходимо прививаться ежегодно.

Что делать, если Вы обнаружили у себя или своего ребенка симптомы гриппа?

- Оставайтесь дома, по возможности избегайте контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо обратиться за медицинской помощью.
- Отдыхайте и принимайте большое количество жидкости.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми платками. Чаше мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук. Используйте отдельную посуду и полотенце.
- Если вокруг Вас находятся люди, используйте маску.
- Не принимайте самостоятельно лекарства, лечение может назначить только врач.

**Не будьте беспечны! Соблюдайте меры профилактики до начала эпидемии!
Если заболели – не занимайтесь самолечением! Следуйте советам врача!**