**Профилактика гриппа и ОРВИ**

Ежегодно миллионы людей заболевают простудными заболеваниями — острыми респираторными инфекциями (ОРИ), возбудителями которых являются вирусы, бактерии, хламидии, микоплазмы. Чаще всего в наши дыхательные пути проникают именно вирусы, поэтому такие заболевания называют острыми респираторными вирусными (ОРВИ). К ОРВИ относится грипп и парагрипп, аденовирусные, риновирусные, энтеровирусные инфекции (всего около 200 разновидностей).

**Что такое грипп и почему он наиболее опасен?**

Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызванное вирусом гриппа. Известны три типа вирусов – А, B и C, причем в подавляющем числе случаев инфицирование происходит первыми двумя видами (А и B). Вирус содержит в своем составе различные сочетания антигенных белковых компонентов: HA (18 подтипов) и NA (11).

Эпидемии в последние годы часто вызывает такой серотип вируса, как свиной грипп A (H1N1), который актуален и в 2019 году.

**Основные симптомы гриппа –** острое начало, повышение [температуры тела](https://medblog.by/diagnostika/izmerenie-temperatury-tela/) до 38-40°C, сильная головная боль, обильная потливость, болезненные ощущения при движении глаз, ломота во всем теле, озноб. Лечение гриппа предусматривает соблюдение постельного режима, обильное питье, прием в первые дни болезни противовирусных препаратов , использование симптоматических средств (капли и спреи при насморке, отхаркивающие средства, жаропонижающие препараты при очень высокой температуре).

Грипп опасен своими осложнениями, а это синуситы (воспалительные заболевания околоносовых пазух), отиты, тяжелые пневмонии, поражение головного мозга и его оболочек (энцефалит и менингит), миокардиты и сердечно-легочная недостаточность. Чаще всего при этом страдают маленькие дети, пожилые люди и больные с сопутствующими хроническими заболеваниями. Своевременная профилактика гриппа (вакцинация) способна в большинстве случаев предупредить развитие осложнений и спасти жизнь тысячам людей.

**Другие ОРВИ (негриппозные респираторные вирусы)**

Другие острые респираторные вирусные инфекции (не учитывая грипп) составляют до 80% случаев простудных заболеваний.
Для ОРВИ характерно постепенное начало с небольшим подъемом температуры (иногда и вовсе без нее). Насморк и заложенность носа являются преобладающими симптомами, нередко беспокоит кашель, першение в горле, общая слабость.

Лечение острых респираторных инфекций в основном симптоматическое (покой, прием жидкости в виде чая, соков, морсов по 1,5-2 литра в сутки, капли в нос, таблетки от кашля и т.п.).

**Правила профилактики гриппа:**

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

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).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

 Князева И. А.

врач по медицинской профилактике Центра здоровья ГБУЗ СО «ЧЦГБ»