**Профилактика острых респираторных инфекций и гриппа**

**21.01.2025г**

 Неустойчивая погода всегда сопровождаются острыми респираторными инфекциями (ОРИ) или гриппом. **Острое респираторная инфекция** охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Эти заболевания вызывают более 200 вирусов.

**Грипп** – это острое респираторное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С). Грипп коварен и опасен, прежде всего, развитием серьезных постгриппозных осложнений (бронхитов, пневмоний, поражений сердечной мышцы и т.д.), а также обострением уже имеющихся хронических заболеваний. Не исключены и смертельные исходы. Особенно, это касается ослабленных людей, лиц пожилого возраста и  детей.

Вирус передается воздушно-капельным путем. При кашле, чихании, разговоре, может происходить через предметы обихода (полотенца, носовые платки, посуду).

После заражения до возникновения первых симптомов проходит от нескольких часов до 1-2 дней.

**Основными симптомами гриппа являются:** появление озноба,внезапное резкое повышение температуры тела,боль в мышцах, головная боль (преимущественно в области лба), вялость или возбуждение, сухое навязчивое покашливание, легкая заложенность носа.

**Самолечение при гриппе недопустимо,** особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Поэтому необходимо сразу вызвать врача на дом. Если врач настаивает на госпитализации – не стоит отказываться.

Больные должны соблюдать постельный режим в течение всего лихорадочного периода во избежание осложнений. Больной должен быть изолирован в домашних условиях – в отдельной комнате.

Единственным обоснованным эффективным методом предупреждения гриппа является вакцинация. Вакцинопрофилактика более чем в 2 раза превышает эффективность неспецифических средств профилактики. Не требует значительных материальных затрат, так как прививка проводится однократно или двукратно детям. **Но если по каким-либо причинам Вы не сделали своевременно прививку можно использовать меры неспецифической профилактики.**

Рекомендуется повышать защитные силы организма, **заниматься физической культурой.** При выполнении упражнений, выделяемый пот выводит токсические вещества. Ускоряется обмен кислородом между кровеносной системой и легкими.

Эффективной мерой защиты является **закаливание.** Но следует помнить, что это будет полезно в том случае, если это делать постоянно и дозированно.

Следует избегать переохлаждений и перегреваний. Необходимо носить одежду и обувь  соответственно погоде.

**Регулярно проветривать помещения**, избегать мест массового скопления людей.

Не последнее значение в период подъема острых респираторных инфекций и гриппа имеет **правильное питание.**  Следует включать в рацион больше фруктов, овощей, зелени, богатых витамином С (перец, капуста, как свежая, так и квашеная, свёкла, лимон, смородина), обогащать блюда растениями, содержащими большое количество фитонцидов (лук, чеснок, петрушка, сельдерей). Для профилактики гриппа и ОРЗ **полезны соки, морсы,** кисели из малины, смородины, клюквы, чаи на основе трав. Их **можно пить вместо воды без ограничения в течение всего дня** и взрослым, и детям.

**В период подъема заболеваемости нельзя пренебрегать правилами личной гигиены.** Большая часть вирусов гриппа передается прямым контактом: при прикосновении к телефонной трубке, компьютерной клавиатуре, дверной ручке. Микроорганизмы способны жить на предметах от нескольких часов до нескольких недель! И поэтому они могут легко попасть в организм незараженного человека. Не прикасайтесь немытыми руками к носу, глазам, рту! Руки нужно мыть как можно чаще. Если нет возможности вымыть под краном, протирайте влажными салфетками или желательно применение антибактериальных средств.

Если вы выполните большую часть приведенных выше рекомендаций профилактики ОРИ и гриппа, то снизите риск заражения.

Помощник врача-эпидемиолога Лабецкая А.В.