

## Профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп — острое сезонное вирусное заболевание. Вирусы подразделяются на 3 типа: А, В и С, каждый имеет свои штаммы, что позволяет вирусу свободно проходить барьеры иммунологической защиты человека. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Ежегодно в мире заболевают до 500 млн. человек, 2 миллиона из которых умирают.



Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками.

При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

### Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию — пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Простудные заболевания легче всего подхватывает тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

### Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.



### Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38—40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

### Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни. Соблюдайте меры профилактики до начала эпидемии.



## ***Как защитить себя и своего ребенка от гриппа и ОРВИ?***

Вероятность заражения можно значительно снизить, ограничив контакты.

В период эпидемии ОРВИ и гриппа целесообразно:

- не посещать детскую поликлинику без крайней необходимости;
- исключить нахождение с ребенком в местах скопления людей: магазинах, ТРЦ;
- минимизировать поездки на общественном транспорте. Небольшие расстояния лучше преодолевать пешком.

***Существует ряд мер, которые практически не требуют материальных затрат, но снижают риск инфицирования:***

- частое мытье рук по возвращении с улицы. Достаточно взяться за инфицированный предмет, а потом потереть глаза, нос или вовсе пососать палец (что любят малыши), и вирус попадает в организм;
- промывание носа солевым раствором снижает концентрацию вируса в носоглотке;
- регулярное проветривание и поддержание необходимой влажности воздуха в помещении. Вирус долго живет в застойном, пыльном и сухом воздухе и немедленно погибает в движущемся, чистом и влажном. Поэтому регулярное проветривание помещений – первый шаг по борьбе с ОРВИ;
- влажная уборка – еще один способ убить вирусы в помещении;
- закаливание и режим дня;
- сбалансированное питание;
- прием витаминов;
- вакцинация.

