**Грипп, ОРВИ и их профилактика**

 Ежегодно в осенне-зимний период активизируется циркуляция вирусов гриппа и других респираторных вирусов, которые быстро передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем, вызывая массовую заболеваемость населения вплоть до ее эпидемического уровня. Грипп и ОРВИ относятся к числу наиболее массовых инфекционных заболеваний, на их долю ежегодно приходится до 90-95% в структуре регистрируемой инфекционной заболеваемости. По данным статистических наблюдений каждый взрослый человек в среднем в год болеет в 2 раза респираторными инфекциями, школьник – 3 раза, ребенок дошкольного возраста – 6 раз.

**Что такое грипп?**

Грипп - это вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года. По количеству случаев в мире грипп и ОРВИ занимают первое место, удельный вес в структуре инфекционных заболеваний достигает 95%.

 Грипп и ОРВИ, постепенно подрывая здоровье, сокращают на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Распространенными осложнениями после гриппа являются риниты, синуситы, бронхиты, отиты, обострение хронических заболеваний, бактериальная суперинфекция. В ослабленный гриппом организм часто внедряется бактериальная инфекция (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая). Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями. Смерть при гриппе может наступить от интоксикации, кровоизлияний в головной мозг, легочных осложнений (пневмония), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

 Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 - 3 м.

Симптомы гриппа. Обычно грипп начинается остро. Инкубационный (скрытый) период, как правило, длится 2 - 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая, гипертоксическая.

**Что такое ОРВИ? В чём отличие от гриппа?**

Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаление в горле, кашель и головная боль. Самым распространенным симптомом респираторных заболеваний является насморк; он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов.

**Правила профилактики гриппа и ОРВИ.**

 ВОЗ настаивает на вакцинации, особенно это касается людей пожилого возраста. Для формирования противогриппозного иммунитета организму необходимо 3-5 недель. Прививку рекомендуется сделать в сентябре-октябре.

В сезон заболеваемости гриппом и ОРВИ медики призывают:

•    Беречь себя и окружающих. Не посещайте общественные места без необходимости. Если общение с окружающими неизбежно — соблюдайте дистанцию. Чихайте аккуратно в заранее подготовленные бумажные салфетки. Носите медицинские маски, обрабатывайте руки антисептическими средствами, пользуйтесь одноразовыми перчатками.
•    Соблюдать гигиену. Мойте руки с мылом в течение 20-30 секунд. Не дотрагивайтесь до лица грязными руками.
•    Защищать от вирусов дом. Протирайте санитайзерами упаковки продуктов, принесенные из магазина, чаще проветривайте жилые помещения. Применяйте дезинфекторы при влажной уборке, обрабатывайте потенциально опасные поверхности, где могут скапливаться вирусы (ручки дверей, краны, выключатели).
•    Помогать иммунитету. Добавьте в рацион лук, чеснок, лесные ягоды, имбирный корень. Старайтесь спать не меньше 7 часов в сутки, принимайте витамины для повышения иммунного статуса. Заранее купите в аптеке препараты для профилактики вирусных инфекций.

 Ежедневная забота о здоровье поможет пережить эпидемический период без негативных последствий.

Материал подготовила инструктор-валеолог Защеринская Н.В.