Профилактика гриппа и ОРИ

 В структуре всех инфекционных заболеваний  подавляющее большинство составляют ОРВИ и ОРЗ. Эти два диагноза по своей сути несколько отличаются между собой: ОРВИ, в число которых можно включить и грипп, вызываются только вирусами, а ОРЗ могут вызвать и бактерии, и микоплазма, и другие возбудители.

 Всем известно, что предупредить заболевание гораздо лучше, чем его лечить. Лекарства от гриппа бывают разные, но не все защитят ваш организм от вредоносного вируса. На сегодня самый эффективный и надежный способ защиты от гриппа – это вакцинация. Она проводится осенью, до начала эпидемии. Прививка против гриппа на 100% не защищает от заболевания – заболеть вы можете, также как и не привитый человек, но в данном случае польза от прививки есть – болезнь будет проходить у вас легче, чем у других. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящий о своем здоровье и здоровье окружающих. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность и предотвращает осложнения, снижает риск возникновения и обострения таких неинфекционных заболеваний, как инфаркт миокарда, инсульт, бронхиальная астма, бронхит и других.

 Для гриппа характерно эпидемическое и пандемическое распространение заболеваний в

зимний период времени.

 В клинической картине болезни преобладают симптомы интоксикации. Заболевание начинается остро, с высокой температуры, которая в течение, первых суток достигает

390-400С, появляется сильная головная боль в области лба, глазных яблок, а также боли в мышцах и костях. Со 2-3 дня заболевания присоединяется сухой мучительный кашель, слизистые выделения из носа. Лихорадка при гриппе продолжается до 5 дней, кашель может сохраняться до 7-10 дней.

**Рекомендации:**



* Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми.
* Избегайте многолюдных мест, старайтесь реже прикасаться к поручням, перилам.
* Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете.
* Соблюдайте гигиену рук - чаще мойте руки водой с мылом.
* Не трогайте глаза, нос или рот немытыми руками.
* Старайтесь избегать контакта с заболевшими людьми, если это невозможно, пользуйтесь маской, которую необходимо менять каждые 1-2 часа;
* Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.
* Ежедневно промывайте слизистую носа аптечными препаратами с морской водой или водой с разведенной морской солью, горло полощите настойкой календулы или эвкалипта.

  Если вы все-таки заболели, обязательно оставайтесь дома. Грипп нужно вылежать. Переносить его на ногах опасно, могут возникнуть серьезные осложнения. Вызовите врача на дом, что бы он выписал вам нужные лекарства.

 При лечении необходимо соблюдать следующие условия:

- не укутывайтесь слишком тепло,

- избегайте табачного дыма,

- много пейте, чтобы восстановить потерю жидкости и предупредить обезвоживание организма;

- не ешьте, если вы не испытываете чувства выраженного голода. Потеря аппетита при той или иной инфекционной болезни, в том числе и при гриппе, – это здоровая реакция больного организма, направленная на борьбу с бактериями и вирусами; много отдыхайте и спите; постоянно проветривайте комнату: вирус боится свежего воздуха.

 При наличии больного в семье очень важно проведение простейших противоэпидемических мероприятий: изоляция больного, выделение ему отдельной посуды, полотенца, проветривание и дезинфекция помещения, ношение маски при уходе за больным.



**Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!**

ГУ «Городокский районный центр гигиены и эпидемиологии»