**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ**

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

Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. В г. Минске  ежегодно болеет   гриппом и другими ОРВИ около 1 млн. человек.

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 чаще всего возникают у тех, кто мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, часто волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

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.

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.

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдать постельный режим и выполнять все рекомендациям врача. Не заниматься самолечением и беспечно относиться к своей болезни. Соблюдайте меры профилактики до начала эпидемии.

Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, ежедневно принимать мясо или рыбу), отдых, прием витаминно-минерального комплекса, чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включать продукты с высоким содержанием  витамина С  (квашенную  капусту, клюкву, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды — чеснок и лук). Для профилактики в период эпидемий гриппа необходимо ежедневно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий.

При уходе за больным соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — **вакцинация.** Она проводится осенью, до начала эпидемии.

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Такие осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом. Поэтому необходимо назначение специфических противовирусных средств и адекватной терапии антибактериальными средствами и другими препаратами (чтобы не допустить осложнений).

Недопустимо самостоятельно назначать при начале заболевания прием антибиотиков (часто неоправданные), что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у больного, а порой способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, дисбактериозу, формированию устойчивых форм бактерий.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда в нос, глаза и рот. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больными.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ уменьшить число контактов с источниками инфекции, что особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять на свежем воздухе, заразиться гриппом на свежем воздухе практически невозможно.

Для профилактики гриппа на сегодняшний день существует широкий спектр противовирусных препаратов облегчающие клинические симптомы гриппа и уменьшающие продолжительность болезни в среднем на 1,5 — 3 дня. Однако, необходимо отметить, что они обладают специфической активностью только в отношении вируса гриппа А и бессильны против вируса гриппа В.

Лечение противовирусными препаратами эффективно только в случае их приема в течение первых 48 часов после начала заболевания. В этом случае заболевание не развивается дальше, предотвращаются возможные осложнения, снижается вероятность заражения окружающих.

**Ни в коем случае, не «переносить инфекцию на ногах!»**

Врач-валеолог

Борисовской ЦРБ В.И. Коновалова