**День профилактики гриппа и острых респираторных инфекций**

**Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)** – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей, передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека. Из всей совокупности острых респираторных вирусных инфекций особняком выделяется грипп. Грипп – инфекция, вызываемая вирусом гриппа, характеризующаяся высокой температурой (38-40 °С), выраженной общей интоксикацией, поражением дыхательных путей чаще в форме трахеита и возможным развитием осложнений. Вирус гриппа очень легко передается от человека к человеку: при разговоре, кашле, чихании, поэтому вероятность заболеть есть у каждого, причем выше она у детей, посещающих организованные коллективы.

**Симптомы ОРВИ:**

* покраснение слизистых ротоглотки;
* першение или боли в горле (особенно при глотании);
* насморк или заложенность носа;
* осиплость голоса;
* кашель, чихание;
* повышение температуры чаще до небольших значений (не выше 38 °С). Инкубационный период (т.е. время от момента заражения до появления первых признаков заболевания) при ОРВИ составляет от 12 до 48 ч.

**При гриппе инкубационный период может удлиняться до 5-7 дней. Для него характерно:**

острое начало с ознобом;

повышения температуры до максимальных значений уже в первые сутки болезни;

общие явления интоксикации: выраженная слабость, разбитость, головная боль в лобных областях, ломота в мышцах, костях, суставах, боль в глазных яблоках, светобоязнь, слезотечения и т.д.). Через несколько часов к вышеперечисленным проявлениям заболевания присоединяются признаки поражения дыхательных путей чаще в виде заложенности носа или слабо выраженного насморка, першения в горле, мучительного сухого кашля, саднящих болей за грудиной и по ходу трахеи, осиплого голоса. У большинства больных гриппом полное выздоровление наступает через 7-10 дней. Однако имеется группа людей, склонных к осложнениям при данном заболевании, они и составляют группу риска по тяжелому течению ОРВИ и гриппа. В первую очередь это дети до 1 года, все лица старше 65 лет, пациенты с хроническими заболеваниями.

Всем людям, больным ОРВИ и гриппом, рекомендуется как можно раньше обратиться к врачу, чтобы своевременно получить правильное лечение, а также избежать развития осложнений.

**Чтобы снизить риск заражения острыми респираторными инфекциями и гриппом следует соблюдать профилактические мероприятия:**

* наиболее эффективным методом является вакцинация, которая проводится в сентябре – ноябре;
* обеспечить систематическое проветривание помещений;
* избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми (чихают, кашляют);
* вести здоровый образ жизни (полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе);
* соблюдать «респираторный этикет»: при кашле и чихании использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования; при отсутствии носового платка чихать и кашлять нужно в сгиб локтя, а не в ладони; часто и тщательно мыть руки с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам.

**Если Вы все же заболели, тогда необходимо:**

* при плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии;
* отдыхать, принимать  большое количество жидкости;
* закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками. После использования платок или салфетки необходимо сразу утилизировать или постирать и прогладить утюгом;
* носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей;
* сообщите своим близким и друзьям о болезни.

Помните, самолечение недопустимо, особенно для детей, беременных женщин и лиц пожилого возраста. Только врач может правильно оценить состояние больного, назначить адекватное лечение противовирусными средствами и антибактериальными препаратами.

**С уважением Мядельский районный центр гигиены и эпидемиологии**