**Профилактика ОРВИ и ГРИППА**

*«Неспецифическая профилактика гриппа и других острых респираторных заболеваний»*

*ГРИПП, ОРЗ, ОРВИ - простудные заболевания с воспалительным поражением преимущественно органов дыхания. Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) — группа острозаразных вирусных заболеваний верхних дыхательных путей, передающихся воздушно-капельным путём и характеризующихся симптомами инфекционного токсикоза. ОРВИ — самая распространённая на земном шаре группа заболеваний, объединяющая грипп, парагрипп, респираторно-синцитиальную инфекцию, риновирусную и аденовирусную инфекции и другие катаральные воспаления верхних дыхательных путей. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа.  Грипп - это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением ССС,ЦНС и органов дыхания. Грипп - разновидность острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ). Однако его нередко рассматривают отдельно от остальных заболеваний этой группы, поскольку он отличается от них особо тяжелым течением, наличием тяжелых осложнений и может закончиться смертельным исходом. Инкубационный период развития гриппа от 1 до 14 дней. Пути передачи острой респираторной вирусной инфекции и гриппа: - воздушно-капельный; - контактно-бытовой. Симптомы ОРВИ обычно появляются спустя 1-3 дня после заражения вирусом и менее выражены, чем симптомы гриппа. Симптомы обычно достигают максимума через 3 или 4 дня и затем начинают уменьшаться. ОРВИ от других вирусных заболеваний отличает то, что нет значительного подъема температуры. Больной ОРВИ является заразным в течение 2—3 дней после появления симптомов. Симптомы гриппа:  - основной симптом - высокая температура (до 41,5 градуса), которая держится несколько дней (до 5);  - на фоне температуры отмечается головная боль (преимущественно в передней части - лоб, глаза, виски), ломота во всем теле, в первую очередь - в ногах;  - чуть позже присоединяется сухой кашель (признак трахеита). К группе повышенного риска к заболеванию гриппом и острой респираторно-вирусной инфекции относятся:  - дети (особенно раннего возраста до 6 лет);  - пожилые люди (старше 60 лет); - беременные женщины; - медицинские работники; - больные хроническими тяжелыми заболеваниями сердца (пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, тяжелая артериальная гипертония) и легких (бронхиальная астма, хронический бронхит, эмфизема легких). И взрослые, и дети наиболее восприимчивы к простуде осенью и зимой, когда дети ходят в школу, и большинство людей проводят много времени вне помещений. Прогноз при ОРВИ благоприятный, так как не вызывает серьезных проблем для здоровья у большинства детей и взрослых. Однако имеются некоторые риски для младенцев (дети до 1 года), пожилых (может вызвать обострение хронических болезней или протекать с осложнениями), а также для людей, находящихся в группах риска, например, для тех, кто курит, имеет хронические заболевания легких (бронхит, астма) и др. Медикаментозная терапия ОРВИ Лекарства и методы лечения ОРВИ не воздействуют на конкретные вирусы, но они могут облегчить симптомы или даже сократить продолжительность заболевания.  Лечение сфокусировано на облегчение симптомов заболевания:  кашля, заложенности носа, насморка, повышенной температуры и др. Антибиотики не используются против вирусов, поскольку они не эффективны. Неспецифическая профилактика гриппа и других острых респираторных заболеваний Именно категории людей, входящих в группу повышенного риска, должны в первую очередь использовать средства профилактики гриппа и особенно внимательно наблюдаться врачами в случае заболевания гриппом. Лучшим средством противостояния гриппу и ОРЗ является ПРОФИЛАКТИКА. Существуют 3 типа профилактики гриппа: - профилактика при помощи вакцин (вакцинопрофилактика, специфическая),  - химиопрофилактика (средства против вирусов), - неспецифическая профилактика, предполагающая соблюдение правил общественной и личной гигиены). Вакцинация - специфическая профилактика гриппа, наиболее эффективная защита при различных эпидемиях гриппа Неспецифическая профилактика гриппа – выполнение санитарно-гигиенических норм: - комфортный температурный режим помещения; - регулярное проветривание; - ежедневная влажная уборка; - одежда по погоде; При выполнении мер личной профилактики, следует: - не сближаться с больным больше, чем на 1 метр; - избегать контакта с больными людьми; - контактируя с заболевшими лицами, надевать маску; - избегать мест большого скопления людей; - закрывать рот и нос при чихании и кашле одноразовыми платками; - не дотрагиваться до глаз, рта, носа грязными руками; - соблюдение правил личной гигиены - мытье рук; - промывание носа и носоглотки.  Что делать, если Вы заболели? Гриппозный вирус передается от одного человека к другому воздушно-капельным путем – при чихании и кашле, вместе со слюной. Когда больной человек чихает или кашляет, он распространяет крошечные капли, в которых содержится вирус, и которые распространяются в воздухе, а затем оседают на поверхностях всех предметов в помещении, откуда вместе с частичками пыли могут проникать в верхние дыхательные пути всех находящихся здесь лиц.  1. Во-первых, заболев, нужно постараться не контактировать с другими людьми и поскорее вызвать врача, который даст рекомендации и советы по лечению. Желательно не выходите из дома в течение 7 дней с начала заболевания и не вздумайте пренебрегать мерами личной гигиены.  2. Во-вторых, нельзя забывать про обеззараживание (дезинфекцию). Если вы заболели гриппом, то эти мероприятия должны включать не только обеззараживание воздушной среды – главного фактора распространения возбудителей гриппа, но и различных предметов, обстановки и даже пола, на который оседают капли содержащего вирус аэрозоля, которые выделяются заболевшим человеком. Элементарным способом снижения концентрации инфекционного аэрозоля (пылевой, мелкодисперсной фазы) в воздухе является постоянное проветривание помещения. В период холодов проветривание рекомендуется осуществлять по 3-4 раза в день примерно по 15-20 минут. При этом надо контролировать температуру воздуха в помещении, в котором пребывает больной. Нельзя, чтобы она опускалась ниже 20 градусов.  2. Постельный режим.  3. По возможности не контактировать с близкими людьми. 4. Использовать одноразовые носовые платки, и после применения сразу выкидывать их. 5. Пить больше жидкостей с витаминами, а также клюквенные и брусничные настои, имеющие жаропонижающие свойства (не менее 3 л). 6. Придерживаться всех рекомендация врача и употреблять препараты четко по схеме, особенно антивирусные. Нужно завершить полный курс приема препаратов, даже если вы думаете, что вы выздоровели.  7. Внимательно следите за состоянием своего здоровья, чтобы в случае его возможного ухудшения вовремя обратится к специалисту и получить нужное лечение. Если в семье кто-то заболел гриппом, нужно придерживаться следующих правил:  - если возможно, разместить заболевшего отдельно от остальных; - менять маску необходимо каждые 2 часа; - ухаживать за больным должен один человек; - за больным не должна ухаживать беременная женщина; - каждый член семьи должен соблюдать специальные гигиенические меры – часто мыть руки, использовать маски, протирать руки дезинфицирующими составами; - следить за собой и остальными членами семьи на предмет обнаружения симптомов заболевания; - стараться не наклоняться к больному ближе, чем на 1 метр; - выделить отдельную посуду больному; - тщательно отслеживать состояние больного, чтобы в случае вероятного ухудшения самочувствия вовремя обратиться к врачу для получения нужного лечения.*

*До появления высокотехнологичного оборудования люди не понимали, что именно крошечные микроорганизмы, попадающие к нам на руки, могут быть причиной огромного количества заболеваний. Да что там говорить, до сих пор грязные руки являются одной из главных причин высокой детской смертности в странах Африки и Азии.*

*Исследования показали, что около 80% инфекций передаются именно через руки, на которых мы переносим около 5000 видов бактерий. Колоссальные цифры, не правда ли? Через руки к нам в организм попадают возбудители таких заболеваний, как:*

*Вирусные инфекции (грипп, ОРВИ, скарлатина, ветрянка, дифтерия и т.д.) передаются не только воздушно-капельным путем, но и через рукопожатие*

*Кишечные инфекции (дизентерия, желтуха, брюшной тиф и т.д.)*

*Конъюнктивиты*

*Ячмень. Поэтому никогда не трите глаза грязными руками*

*Глисты. Причиной их появления могут быть грязные руки. Их микроскопические яйца могут быть, где угодно — на немытых фруктах и овощах, на дверных ручках и поручнях в общественном транспорте*

*Когда мы произносим фразу «грязные руки», мы представляем грязнулю с черными кляксами на руках, как из сказки про «Мойдодыра», и думаем: «Ну нет, мы-то не такие! Наши руки всегда чистые!» Но так ли это на самом деле? Стоит нам проехаться в общественном транспорте, расплатиться бумажными купюрами в магазине, вызвать лифт или коснуться дверной ручки, как на наши руки попадают микробы. Разумеется, это не значит, что все они смертельно опасны, но никогда нельзя знать наверняка. Звучит не очень утешительно? Но есть и хорошие новости! С грязными руками очень легко бороться! Их просто надо регулярно мыть антибактериальным мылом Safeguard, убивающим до 99% всех опасных бактерий. Всегда мойте руки перед едой, когда приходите с улицы домой и после того, как погладили домашних животных. Также не забывайте, что больше всего вредных микроорганизмов скапливается под ногтями, и если вы любите длинные ногти, не забывайте о гигиене.*

*Не забывая регулярно мыть руки и обучая этому своих детей, вы защититесь от опасных инфекций и сохраните здоровье на долгие годы!*