**«Профилактика гриппа и простудных заболеваний»**

 **Грипп**– это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемых         вирусом гриппа. В настоящее время выявлено более 2000 вирусов гриппа. Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечнососудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

  Для гриппа характерно резкое начало: температура тела поднимается

до 39\*С и выше, возникает слабость, человека бьет озноб, мучают головные боли и боль в мышцах. Для гриппа, в отличии от других вирусных инфекций, такие симптомы как кашель и насморк проявляются не сразу, а через несколько дней после начала заболевания.

Грипп передается по воздуху. Источником инфекции является больной человек. Мы заражаемся, вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании**.**

 А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши, игрушки и т.д**.).**

Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Вакцинация стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря  этому, заболевание предупреждается еще до его начала.

Каждый должен готовить свой организм не только к «встрече» с вирусом гриппа, но и  другими вирусами, вызывающими  простудные заболевания. В период с декабря по март необходимо обратить внимание на неспецифическую профилактику. Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм:

- комфортный температурный режим помещений;

- регулярное проветривание;

- ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств;

- переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.

           Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:

- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину;

- избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам;

- соблюдайте дистанцию при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки) .

          Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

   В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо:

- избегать тесных контактов с больными людьми;

- ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.

           Профилактика  гриппа  состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести здоровый образ жизни:

           - достаточный сон;

           - правильное питание – ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям. Кроме этого, необходимо принимать аскорбиновую кислоту (витамин С), которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашенной капусты, в черной смородине, а также в цитрусовых: лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.  Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо ежедневно употреблять чеснок и лук. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий;

- больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.

При первых признаках простуды необходимо провести экстренную профилактику интерфероном, гриппфероном, ремантадином, арбидолом.

* Правильное использование медицинской маски поможет уберечь  себя от заражения вирусными инфекциями. Одноразовую маску можно приобрести в аптеках, ватно-марлевую несложно изготовить своими руками. Одноразовую маску можно носить не более 3-х часов, после чего выбросить в мусорную корзину, ватно-марлевую повязку можно стирать и использовать многократно. Важно, чтобы больной человек надевал маску, а также здоровый при общении (уходе) за больным.

Свести кминимуму контакт с другими людьми, не посещать массовые мероприятия, стремиться, как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми.

 Для избегания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим.

Желаем всем крепкого здоровья!

Врач общей практики Рыжая А.В.

Помощник эпидемиолога Воробьёва В.В,