**О профилактике острых респираторных вирусных инфекций и гриппа**

В наибольшей степени подвержены сезонной заболеваемости лица из так называемых групп риска: дети, пожилые, больные с различными видами иммунодефицитов. Самый распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный и бытовой через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с вирусами. Размножение вирусов протекает с высокой скоростью: при попадании в верхние дыхательные пути одной вирусной частицы уже через 8 часов количество инфекционного потомства вырастает в 10 раз. Инкубационный период длится 1-2 дня. Но может продолжаться до 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений: озноб, повышение температуры в течении короткого периода, головная боль, боли в мышцах и суставах, першение в горле, сухой кашель, заложенность носа, осиплость голоса.

Если заболевания избежать не удалось, то при появлении первых признаков заболевания ОРИ и гриппом необходимо: лечь в постель и вызвать врача; помещение, где находится больной, нужно часто проветривать и подвергать влажной уборке; больному следует выделить отдельную посуду, полотенце, одноразовую маску, одноразовые носовые платки; до назначения врачом лечения применять обильное теплое питье.

Наиболее частыми осложнениями ОРИ и гриппа являются пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит. У пожилых может развиться миокардит, перикардит (воспалительное заболевание мышц сердца, которое может привести к сердечной недостаточности).

В настоящее время разработаны методы лечения ОРВИ и гриппа, но большое внимание уделяется профилактике.

Надежным средством борьбы с гриппом и ОРИ были и остаются вакцины. Прививка снижает риск заболевания до 90%.

**В числе профилактических мер рекомендуется:**

по возможности избегать больших скоплений людей;

регулярно мыть с мылом не только руки, но и лицо;

делать ежедневно влажную уборку и регулярно проветривать помещение;

регулярно употреблять в пищу продукты, повышающие общую сопротивляемость организма (мед, шиповник, облепиха, цитрусовые, лук, чеснок);

прогулки на свежем воздухе;

не допускать переохлаждения организма;

использовать гигиеническую повязку (маску) при контакте с больным.

***Ваше здоровье – в Ваших руках, а своевременное обращение к специалисту - залог успеха его сохранить!***