**Грипп – это острое вирусное заболевание**

поражающее преимущественно дыхательную систему, входит в категорию ОРВИ – острых респираторных вирусных инфекций.

Источником заражения при гриппе является больной человек, и лишь в редких случаях некоторые животные – свиньи, птицы.

Больной наиболее контагиозен в остром периоде (первые 5 — 7 дней болезни), максимальная концентрация возбудителя в верхних дыхательных путях достигается на 2 — 3-й день болезни.

Дети, особенно младшего возраста, контагиозны более длительный период (до 10 дней).

Распространение возбудителей ОРВИ происходит воздушно-капельным, воздушно-пылевым и контактно-бытовым путем. При кашлевом движении в окружающую среду выделяется до 500 тысяч аэрозольных частиц разного размера, при чихании — до 2 миллионов. Мелкие частицы аэрозоля остаются в воздушной среде, задерживаясь на пылевых частицах, крупные — оседают на различных поверхностях.

В восприимчивый организм человека возбудители ОРВИ проникают при дыхании (с мелкодисперсным аэрозолем), либо заносятся через слизистые оболочки носоглотки, ротоглотки и конъюнктиву глаз загрязненными при контакте с инфицированными поверхностями руками.

 Наибольшему риску заражения подвергаются люди, по роду своей деятельности часто контактирующие с большим количеством людей, в том числе с больными ОРВИ (работники здравоохранения, образования, сферы услуг, транспорта и др.).

К группам наибольшего риска развития осложнений при гриппе и других ОРВИ относятся беременные женщины, дети в возрасте от 6-ти месяцев до 5 лет, пожилые люди и лица любого возраста, имеющие хронические заболевания, такие как, заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, а также метаболические нарушения (сахарный диабет, ожирение).

Скрытый период – инкубационный – длится от 5-6 часов до 3 суток. За это время вирус успевает проникнуть через слизистые оболочки рта и носа в организм. Длительность инкубационного периода зависит от типа вируса, обильности заражения и состояния иммунной системы конкретного человека.

Вслед за инкубационным периодом появляются проявления болезни:

1. Насморк, заложенность носа, чихание, ощущение першения в горле, слабость, ломота в теле – частые начальные симптомы заболевания.
2. Повышение температуры — обычно возникает в первые часы заболевания. Для гриппа характерна сильная лихорадка с температурой до 40°С и выше.
3. Кашель — характеризуется непродуктивностью – сухой, «раздирает» трахею и бронхи, постепенно становится влажным, с отхождением мокроты.

Наиболее опасны осложнения гриппа, которые развиваются при отсутствии лечения или неадекватном лечении, при нарушении режима. Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа. Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит). Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит). Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

При появлении первых симптомов заболевания нужно остаться дома. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

  Наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, так как только вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и т.д.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 мес., людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация проводится за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.

 В период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ рекомендуется:

* Избегать мест массового скопления людей;
* При необходимости посещения многолюдных мест стараться соблюдать дистанцию в 1 м (не ближе расстояния вытянутой руки);
* В местах скопления людей и при близком контакте с ними надевать медицинскую маску, защищающую нос и рот, и своевременно ее менять;
* Знать и выполнять правила «респираторного этикета» (здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые);
* Тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, возвращаясь домой, после посещения санитарных комнат и перед приемом пищи;
* Промывать полость носа, ротовую полость после улицы и общественного транспорта;
* Для гигиенической обработки рук следует применять кожные антисептики (на спиртовой основе) в следующих случаях:

— пациентам, а также лицам, посещающих пациентов и осуществляющих уход за ними;

— в случае отсутствия возможности мытья рук с мылом и водой;

* Регулярно проводить влажную уборку в помещении, часто проветривать помещение;
* Увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь;
* Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С, блюд с добавлением чеснока и лука;
* Ежедневно гулять на свежем воздухе: пешие прогулки позволят повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям и избежать скопления людей в транспорте;
* Организовать рациональный режим питания, труда и отдыха;
* По рекомендации врача использовать препараты и средства, повышающие иммунитет;
* В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинать приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом);
* Своевременно обращаться за медицинской помощью при возникновении заболевания во избежание осложнений.

Будьте здоровы!!!