**Грипп и ОРВИ: как защитить себя и других**

Простудные заболевания набирают силу в начале зимы. Чтобы сохранить здоровье, силы и прекрасное настроение для близких, стоит провести профилактику гриппа и ОРВИ. Вирусные заболевания и бытовые простуды можно предотвратить, если принять необходимые меры профилактики.

***Что нужно знать о гриппе и ОРВИ:***

**Грипп** – это острое инфекционное заболевание, с коротким инкубационным периодом, вызываемая вирусами типов А, В и С, протекающая с развитием интоксикации и поражением эпителия слизистой оболочки верхних дыхательных путей, чаще трахеи. Заболевание склонно к быстрому и глобальному распространению, наиболее опасным осложнением гриппа является внебольничная пневмония, которая может стать причиной неблагоприятного исхода заболевания. Особенно опасен грипп для лиц, страдающих хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем, сахарным диабетом, ожирением. Заболевание гриппом у таких людей может привести к тяжелым осложнениям.

**Острые вирусные респираторные инфекции** вызываются целой группой респираторных вирусов. Общим для этих вирусов является поражение верхних дыхательных путей человека, сопровождающееся насморком, болями в горле, явлениями интоксикации, но есть и особенности клинической картины, которые может отличить врач. ОРВИ протекают легче гриппа с менее выраженной интоксикацией организма, реже развиваются тяжелые осложнения.

***Способы профилактики гриппа и ОРВИ***

В настоящее время одним из эффективных способов профилактики является **вакцинация**. Иммунизация против гриппа проводится перед началом эпидемического сезона, оптимальные сроки сентябрь-ноябрь для того чтобы к началу эпидемического распространения инфекции у человека сформировался иммунный ответ на введенный препарат. После вакцинации антитела в организме привитого человека появляются через 12-15 дней, иммунитет сохраняется в течение года.

***Неспецифическая профилактика*** – это методы профилактики, направленные на повышение защитных (реактивных) сил организма для противодействия проникающим в организм человека респираторным вирусам.

**Соблюдение личной гигиены** играет немаловажную роль в предупреждении заболевания респираторными вирусными инфекциями. Важно – чаще мыть руки. Рукопожатие, поручни в общественном транспорте, ручки дверей в организациях, общественных зданиях и т.д. – все это источники повышенного риска в передаче вируса гриппа, после любого контакта с вышеуказанными местами общего пользования необходимо мыть руки. Необходимо избегать контактирование немытыми руками с лицом.

Необходимо чаще проветривать помещения, проводить влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств. В организациях и учреждениях целесообразно использовать оборудование, снижающее циркуляцию в воздухе вирусных и бактериальных клеток (рецеркуляторы, бактерицидные облучатели и др.)

Не стоит забывать о тепловом режиме: важно одеваться по погоде, не допускать переохлаждение организма, соблюдать температурный режим в жилых и общественных зданиях.

Важно – рациональное питание, также влияющее на сопротивляемость организма: употребление продуктов питания содержащих полноценные белки, витамины группы С (цитрусовые, квашеная капуста, отвар шиповника и др.).

**В период эпидемического распространения** заболеваемости необходимо постараться не посещать массовые мероприятия, особенного в закрытых помещениях, места массового скопления населения, использовать для защиты органов дыхания одноразовые медицинские маски (использование одной маски не должно превышать 6 часов, повторное использование маски недопустимо), чаще бывать на свежем воздухе.

Если заболели вы или ваши близкие (появились насморк, першение в горле, поднялась температура, общее недомогание, головная боль и т.д.) не следует посещать работу, учебное заведение, направлять ребенка в детский организованный коллектив, необходимо вызвать врача на дом. Особенно это актуально в период эпидемического подъема заболеваемости, когда длительное стояние в очереди в поликлиниках может усугубить ваше состояние. В случае тяжелого течения заболевания не отказываться от предложенной госпитализации, своевременно начатое лечение в стационаре позволит избежать возникновения неблагоприятных последствий заболевания. При чихании, кашле, насморке используйте одноразовые бумажные салфетки-платки. После использования их необходимо сразу выбросить, категорически нельзя их использовать повторно. Для больного необходимо выделить отдельную посуду, после использования тщательно ее мыть и дезинфицировать. Желательно изолировать больного в отдельную комнату, ограничить контакты здоровых членов семьи и проводить среди них неспецифическую профилактику. Чаще проветривать жилые помещения, проводить влажную уборку.

 **С 1 сентября в Павловском районе стартует кампания по вакцинации против гриппа.**

**Иммунизация против гриппа проводится: вакциной «Ультрикс Квадри»**

**\*лицам страдающим хроническими неинфекционными заболеваниями**

**\*беременным**

**вакциной «Совигрипп», вакциной «Превенар» для профилактики пневмококковых инфекций**

**Сделать прививку можно в поликлинике Павловской ЦРБ кабинет № 115**

 **с 8.00-15.00, а также в амбулаториях, участковых больницах, ФАП по месту жительства.**

**Вакцинация — надежная защита от гриппа!**

**Здоровье – главная ценность человека. Сохраните его для себя и своих близких!**

Отделение медицинской профилактики Павловской ЦРБ