ПРОФИЛАКТИКА ОРИ И ГРИППА

**Острые респираторные инфекции (ОРИ)** — распространённая группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей. К числу ОРИ относят грипп, пара грипп, аденовирусные болезни, респираторно-синцитиальную и риновирусную инфекции.

***Грипп*** — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных инфекций (ОРИ).

***Возбудители гриппа*** – это три типа вируса гриппа (тип А, тип В и тип С). Кроме того, вирусы одного и того же типа (особенно типа А) способны быстро изменяться и менять свою структуру. В результате этого процесса каждый год образуются новые формы вирусов гриппа, неизвестные нашей иммунной системе. К гриппу восприимчивы все возрастные категории людей.

Максимальная распространенность в осенне-весенние, а также зимние месяцы связана с переохлаждением, как нельзя больше способствующим развитию этих заболеваний. Наиболее восприимчивы к ОРИ люди со сниженным иммунитетом: это дети, пожилые люди, а также люди, страдающие каким-либо врожденным или приобретенным иммунодефицитом.

**Источником инфекции** является человек, больной клинически выраженной или стертой формой. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем и через загрязненные руки или предметы, на которых находятся респираторные вирусы.

Инкубационный период гриппа очень короткий – от нескольких часов до 2-3 суток. Симптомы гриппа нарастают стремительно: вслед за першением в горле, чиханием, сильно повышается температура тела (до 40°С), появляется недомогание, сильные мышечные и головные боли. В последующие дни, на фоне сохраняющейся лихорадки, появляется сухой звонкий кашель сопровождаемый болью за грудиной. Сухой кашель постепенно становится влажным, грудным. Группами высокого риска считаются дети, люди преклонного возраста, беременные женщины, люди с хроническими болезнями сердца и лёгких.

**Профилактика ОРИ и гриппа** состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, катанием на коньках, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и начале весны — умеренного приема витаминов. Традиционным способом предупреждения заболевания гриппом является вакцинация, проводимая в пред эпидемический период. В разгар эпидемии рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно проходящих в закрытых помещениях, стараться избегать слишком тесного контакта с больными людьми, соблюдать***«респираторный этикет»,***а также максимально часто проветривать помещения и проводить влажную уборку.

**«Респираторный этикет»**

**«Респираторный этикет»** - это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний.

Вот эти правила:

* при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;
* при отсутствии носового платка, простуженные лица должны чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;
* важно часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам*;*
* по-возможности, избегать в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей и держаться от них на расстоянии.