**Профилактика гриппа и ОРВИ**

**Медработник школы А. Гатиатуллина**

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) и грипп занимают в структуре инфекционных заболеваний первое место. При этом на долю гриппа приходится около 12-15% заболеваний. Около половины заболевших – дети. **Возбудители гриппа - вирусы А и В**  отличаются большой агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения они приводят к обширным и глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая множество « лазеек» для проникновения в неё бактерий. Это объясняет большое число бактериальных осложнений возникающих при гриппе. **Важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться**. Ежегодно они мутируют и появляются всё новые варианты вирусов. При появлении совсем нового варианта вируса население оказывается незащищенным. Заболевание очень быстро распространяется, особенно среди групп риска (детей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями), резко возрастает угроза тяжёлых форм инфекции и летальных исходов.

**Источником гриппозной инфекции** является больной человек, наиболее заразный в течении трёх-пяти дней болезни. Массовому распространению гриппа способствуют больные лёгкими и стёртыми формами, особенно лица, небрежно относящиеся не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих. С частицами слизи из дыхательных путей при кашле, чихании и разговоре вирус может рассеиваться на несколько метров от больного. В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов.

Возможно также передача инфекции через предметы домашнего обихода, соски, игрушки, бельё. **После перенесённого гриппа формируется стойкий иммунитет к вирусу,** который вызвал заболевание.

**Типичными симптомами гриппа** является резкий подъём температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38 - 40 С), озноб, боль в мышцах, в суставах в животе, слёзотечение, слабость, недомогание, 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), со **стороны сердечно-сосудистой системы** (миокардит, перикардит) и **нервной системы** (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты)

.

**Как же защитить себя от гриппа и ОРВИ?** Основной мерой специфической профилактики гриппа является **вакцинация**. Она осуществляется вакциной, содержащей актуальные штампы вирусов гриппа, рекомендованные ВОЗ на предстоящий эпидемический сезон. Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъёма заболеваемости. Вакцинация позволяет предупредить развитие тяжёлых осложнений после гриппа. **Если вы заботитесь о своём здоровье, сделайте вовремя прививку от гриппа!**

Чтобы не заболеть гриппом и ОРВИ, важно вести **здоровый образ жизни**: полноценный сон, здоровое питание, богатое витаминами и микроэлементами, особенно в весенний и  осенне-зимний период, физическая активность, занятия физкультурой и спортом, а также прогулки и отдых на свежем воздухе. Укрепление иммунитета, т.е. закаливание организма с детского возраста, и ЗОЖ мобилизуют защитные силы организма против гриппа и простудных заболеваний.