**Памятка по профилактике гриппа и других респираторных заболеваний**

**ОРВИ** - это большая группа острых вирусных заболеваний, которые характеризуются воздушно-капельным путем передачи и преимущественным поражением верхних дыхательных путей. Грипп является наиболее распространенным острым респираторным вирусным заболеванием, особенность которого в чрезвычайно быстром распространении и выраженной интоксикации. Механизм передачи вируса гриппа - воздушно-капельный. Грипп может привести к тяжелым осложнениям со стороны легочной, сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем.

***Профилактика заболеваний*.**

    Профилактические меры направлены прежде всего для повышения резистентности организма к действию возбудителей гриппа, а также других ОРВИ и ОРЗ.

    Эффективными, особенно в период повышения заболеваемости, специалисты отмечают следующие методы профилактики:

- полноценное питание с включением витаминов в естественном виде;

- закаливание и частое проветривание помещений , влажная уборка помещений с дезинфицирующими средствами;

- употребление общеукрепляющих и тонизирующе-иммуномодулирующих препаратов и препаратов целенаправленного иммуностимулирующего действия.

    Высокоэффективными являются рекомендации общего санитарно-гигиенического направления, в частности:

- часто мыть руки с мылом , особенно после посещения заведений общего пользования;

- П рикриваты нос и рот платком (или одноразовыми салфетками), особенно при кашле и чихании;

- Для профилактики широко применять средства нетрадиционной (народной) медицине и, гомеопатические препараты, оксолиновую мазь, овощи с фитонцидами (чеснок, лук).

***На что необходимо обратить внимание*:**

- Существуют некоторые особенности клинического течения гриппа в разных возрастных группах. У детей младшего возраста прежде всего могут появиться симптомы нейротоксикоза (рвота, судороги) даже на фоне субфебрильной температуры тела. У лиц пожилого возраста на фоне ОРВИ обостряются сердечно-сосудистые заболевания, активируются хронические очаги инфекции, существенно влияет на клинические проявления гриппа.

- Заболевание обычно начинается остро, с проявлений общей интоксикации (озноб, чувство жара, сильная головная боль, боль в глазах). Больного беспокоят общая слабость, ломота в пояснице, крестце, суставах, мышечная боль, нарушается сон. Привлекает внимание вид лица больного: гиперемия, одутловатость, блестящие глаза - в целом оно напоминает лицо заплаканного ребенка. Инкубационный период при гриппе колеблется от нескольких часов до 3 суток.

- В основном на вторые сутки болезни появляется сухой кашель, начинает беспокоить боль в груди. На 3-5 сутки кашель размягчается, появляется незначительное количество слизистой мокроты. Носовое дыхание нарушено из-за отека слизистой оболочки.

- Уже в первые часы температура тела может достигать 39-40 ° С, удерживаться на таком уровне 2-3 суток. Однако, если в дальнейшем лихорадка продолжается или развивается ее вторая волна (в целом длится дольше 5-7 суток), это свидетельствует о развитии бактериальных осложнений.

- Лечение ОРВИ и гриппа является сложной проблемой, поэтому его должен определять врач. Не нужно заниматься самолечением, это опасно! При своевременном и правильном лечении болезнь заканчивается полным выздоровлением.