

# Профилактика гриппа

## Симптомы:



## Профилактика:



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



Наступление осени вновь делает актуальной изучение проблемы простудных заболеваний, которые специалисты еще называют острыми респираторными вирусными инфекциями, поскольку в большинстве случаев они вызваны респираторными (имеющими воздушно-капельный и контактный пути передачи) вирусами.

Сезон подъема заболеваемости респираторно-вирусными инфекциями приходится на период смены теплой погоды на холодную, то есть на сентябрь и октябрь. Летние стереотипы к этому времени у людей еще сохраняются, они по-прежнему продолжают одеваться не по погоде легко. При этом организм человека не успевает адаптироваться к резким климатическим переменам. Снижение же температуры воздуха приводит к разладу терморегуляции в конечностях и слизистых оболочках дыхательных путей, особенно у людей незакаленных и мало бывающих на воздухе. Это приводит к переохлаждению и развитию простудных заболеваний.

Острые респираторные заболевания (ОРЗ) – это большая группа острых инфекционных заболеваний, возбудители которых (вирусы, бактерии, хламидии, микоплазмы) проникают в организм через дыхательные пути, колонизируются и репродуцируются преимущественно в клетках слизистых оболочек респираторной системы, повреждают их, определяя тем самым возникновение основного симптомокомплекса заболевания – синдрома поражения респираторного тракта.

### Симптомы заболевания

Как правило, инкубационный период гриппа составляет от нескольких часов до 2-3 суток, в редких случаях – до 8 суток.

Основными симптомами заболевания являются:

- головная боль;

- резкое повышение температуры (до 38-40 °С);
- кашель (в начале болезни – сухой, далее возможно выделение мокроты), затрудненное дыхание, одышка;
- боли в мышцах и суставах;
- расстройство пищеварения, диарея;
- тошнота, рвота;
- раздражение слизистых;
- резь в глазах, сухость;
- озноб;
- общая слабость и головокружение.

### **Профилактика гриппа**

Известно, что грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – самые распространенные в мире инфекционные заболевания. Наверное, нет ни одного человека, который хотя бы раз в жизни не переболел гриппом. Но если большинство ОРВИ протекают относительно легко, то грипп зачастую дает тяжелую клиническую картину.

Ежегодно вирус гриппа видоизменяется, таким образом, каждый раз придется встречаться с «обновленным» вирусным микроорганизмом. Поэтому невозможно один раз переболеть, получить пожизненный иммунитет. Как же быть? Как уберечь себя и близких от заболевания в период эпидемии. Конечно, необходима своевременная профилактика гриппа.

### **Профилактика**

Главное средство защиты от гриппа – вакцинация детей и взрослых, которая осуществляется раз в год. Существует миф, что сделав прививку от гриппа, вы не заболеете. Это не обязательно так, но, в любом случае, болезнь будет протекать в легкой форме, а риск осложнений снизится в разы.

### **В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний следует также соблюдать ряд простых правил, которые помогут вам не заболеть:**

- регулярно и тщательно мойте руки с мылом;
- пейте больше жидкостей – они помогут вывести из организма вредные вещества и вирусы;
- на период эпидемий ограничьте посещение массовых мероприятий и, если возможно, общественного транспорта;
- больше гуляйте и чаще проветривайте помещения, в которых вы живете и работаете: на свежем воздухе заразиться сложнее;
- ложитесь спать и просыпайтесь раньше – полноценный сон является важным условием здоровья;
- занимайтесь спортом или хотя бы просто делайте иногда упражнения, ежедневно делайте прогулки – физическая активность укрепляет иммунитет;
- не забывайте о здоровом питании, как основе нормально функционирующего организма;
- при контакте с больными пользуйтесь одноразовыми масками, меняйте их каждые 2 часа.

*По материалам сайтов [rospotrebnadzor.ru](http://rospotrebnadzor.ru) и [cgiekbr.ru](http://cgiekbr.ru)*