**ГРИПП И ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНО-ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОРВИ)**

(ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ)

Грипп и острые респираторно-вирусные инфекции (ОРВИ) остаются до настоящего времени непредсказуемой проблемой, несмотря на все успехи медицины. Они наносят существенный ущерб здоровью населения и экономике стран во всем мире.

За период эпидемии гриппа переболевает от 5 до 15% от общей численности населения, при этом около 50% из них составляют дети.

Как правило, эпидемические вспышки гриппа и ОРВИ чаще всего начинаются в холодное время года, внезапно и быстро распространяются среди восприимчивых людей. Школьники чаще всего являются первоисточниками гриппозной инфекции в семейных очагах.

**Что входит в группу ОРВИ?**

Острые респираторно-вирусные инфекции – это собирательный термин, он объединяет ряд широко распространенных инфекционных болезней преимущественно вирусной этиологии.

Их общей чертой является поражение дыхательных путей.

В число наиболее распространенных и хорошо известных ОРВИ входят:

* грипп,
* аденовирусная инфекция,
* парагрипп,
* риновирусная инфекция и другие.

**Как происходит заражение?**

Источником инфекции при всех ОРВИ является больной человек или вирусоноситель. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании и даже просто при дыхании. Характерен короткий инкубационный период при ОРВИ: от момента заражения и появления клинических признаков происходит от 12 до 48 часов.

**Как проявляется заболевание?**

Ведущими клиническим признаками гриппа являются острое начало с развитием симптомов выраженной интоксикации в первые сутки: высокая температура (38-40С°), сильная головная боль с типичной локализацией в области лба, надбровных дуг, глазных яблок. Ноющие боли в костях, мышцах, сильная слабость, разбитость. Лицо больного и глазные яблоки гиперемированы. И только на 2-3-и сутки заболевания появляются насморк, сухой кашель.

Практически, больной гриппом чувствует себя настолько плохо, что он вынужден оставаться в постели. Острые явления длятся 3-7 дней.

**Чем опасен грипп?**

Грипп опасен своими осложнениями. В качестве осложнений после перенесенного гриппа возможно развитие пневмоний, отитов, у маленьких детей – отек гортани, также возможны осложнения на сердечно-сосудистую и центрально-нервную системы.

Грипп резко ослабляет защитные силы организма. Особенно опасен грипп для детей младшего возраста и пожилых людей.

**Как защититься от гриппа?**

Существует специфическая и неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ. К специфической профилактике относится вакцинация, которая во всем мире признана как ведущий метод защиты от гриппа. Прививки проводятся в предэпидемический сезон, для чего имеются различные вакцины как российского, так и зарубежного производства. Состав вакцин обновляется ежегодно в соответствии с рекомендациями ВОЗ.

В качестве неспецифической профилактики для повышения устойчивости организма к возбудителям ОРВИ можно применять медикаментозные средства: витамины А, С и группы В, препараты растительного происхождения: экстракт элеутерококка, настойка аралии, женьшеня.

Большую роль в борьбе с гриппом и ОРВИ играют общегигиенические мероприятия: проветривание, влажная уборка комнат, соблюдение правил личной гигиены. В период подъема гриппа не рекомендуется посещение мероприятий с массовым скоплением людей.

**Если в квартире появился больной гриппом:**

необходимо:

по возможности, изолировать заболевшего в отдельной комнате или огородить ширмой;

вызвать врача на дом;

выделить отдельную посуду;

в течение дня 5-6 раз проводить проветривание квартиры и влажную уборку;

полотенца, носовые платки больного обеззараживать кипячением или проглаживать утюгом с 2-х сторон после стирки;

при уходе за больным необходимо использовать 4-х слойную марлевую повязку;

пища больного должна быть питательной, с достаточным количеством витаминов, давать больному обильное питье.

При появлении первого больного в семье, остальные члены семьи с профилактической целью могут использовать различные медикаментозные средства.