**ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ И ОРВИ.**

Грипп — тяжёлая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. «Грипп» переводится с французского как «схватывать, царапать», и если вы хоть раз испытывали на себе эту болезнь, то понимаете, почему он получил такое название.

Вообще, грипп, ОРЗ и ОРВИ — болезни, которые изначально вызываются разными вирусами и отличаются и симптоматикой, и протеканием болезни. Существует более двухсот вирусов, которые вызывают простудные заболевания.

Грипп - это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное зимнее или переменчивое осенне-весеннее время года.

Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Это серьёзное заболевание, которым ежегодно в мире заболевают миллионы человек, многие из которых умирают.

В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ. Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками. При тяжёлом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

***На данный момент (на 01.02.2019г.) в Цимлянском районе каждую неделю заболевает ОРВИ и ОРЗ около 50 человек, около 100 взрослых и детей заболели пневмониями- все они не были привиты от гриппа!***

Вирусы гриппа циркулируют только в человеческом организме.

Не путайте Грипп и Простуду! Грипп – это вирусная инфекция, а простуда имеет бактериальную природу. Эти состояния – не одно и то же, и лечить их следует по-разному. Хотя профилактические меры во многом похожи.

ОРЗ и ОРВИ — аббревиатуры, которые часто путают, что неудивительно — эти группы заболеваний практически идентичны. ОРЗ расшифровывается как острое респираторное заболевание, а ОРВИ — острая респираторная вирусная инфекция. Таким образом, основное отличие между ними — вирусный характер, ОРЗ может ограничиться одним пациентом, а ОРВИ имеет свойство передаваться. *Таким образом, вирусы гриппа входят в понятие ОРВИ, и до установки точного диагноза — определения конкретной инфекции, которая появилась в организме человека, — первый диагноз у больных составляют именно эти четыре буквы.*

*ПОМНИТЕ!*

Источник инфекции - больной человек. В период эпидемии чаще болеют дети и взрослые молодого возраста.

Группы риска по развитию тяжелого течения гриппа:

- дети до 2-х летнего возраста,

- пожилые люди старше 60 лет,

- беременные,

- люди, страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания, включая бронхиальную астму, сердечно-сосудистой системы, нарушением обмена (сахарным диабетом, ожирением), почек, органов кроветворения, ослабленным иммунитетом, в том числе инфицированные ВИЧ, а также дети и подростки, длительно принимающие аспирин. То есть практически все жители!

Профилактика гриппа и ОРВИ, позволяющая избежать или смягчить такие последствия, более чем актуальна.

**Какие существуют способы профилактики гриппа и ОРВИ?**

В настоящее время одним из эффективных способов профилактики является вакцинация.

Современные вакцины против гриппа помимо формирования специфического иммунитета к определенным вирусам гриппа, повышают общую резистентность организма к другим респираторным вирусам.

Соблюдение личной гигиены играет немаловажную роль в предупреждении заболевания респираторными вирусными инфекциями. Важно – чаще мыть руки. Рукопожатие, поручни в общественном транспорте, ручки дверей в организациях, общественных зданиях и т.д. – все это источники повышенного риска в передаче вируса гриппа, после любого контакта с вышеуказанными местами общего пользования необходимо мыть руки. Необходимо избегать контактирование немытыми руками с лицом.

Необходимо чаще проветривать помещения, проводить влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств. В организациях и учреждениях целесообразно использовать оборудование, снижающее циркуляцию в воздухе вирусных и бактериальных клеток (рецеркуляторы, бактерицидные облучатели и др.)

Не стоит забывать о тепловом режиме: важно одеваться по погоде, не допускать переохлаждение организма, соблюдать температурный режим в жилых и общественных зданиях.

Важно – рациональное питание, также влияющее на сопротивляемость организма: употребление продуктов питания содержащих полноценные белки, витамины группы С (цитрусовые, квашеная капуста, отвар шиповника и др.).

При появлении первых симптомов ОРЗ или ОРВИ- необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью и не заниматься самолечением!

Берегите себя и своих детей! Будьте здоровы!

МБУЗ «ЦРБ» Цимлянского района, 2019г.