**Профилактические мероприятия против ОРВИ и ГРИППА**

**Грипп**– это разновидность острой респираторной вирусной инфекции. Грипп отличается от других инфекций особо тяжелым течением, наличием осложнений и может закончиться смертельным исходом.

 Грипп опасен именно своими осложнениями. Вот почему наибольшему риску при заболевании гриппом подвергаются маленькие дети, пожилые люди, а также больные, страдающие хроническими тяжёлыми заболеваниями сердца и лёгких. У таких больных наблюдаются обострения хронических заболеваний: бронхиальной астмы и хронического бронхита, сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний почек, нарушение обмена веществ и т.д. Не секрет, что именно холодное время года становится звёздным часом для этой масштабной неприятности. Хронические переохлаждения вкупе с неограниченным количеством носителей вредных вирусов является идеальной почвой для развития простудных заболеваний.

 **Возбудитель инфекции**

Вирусы гриппа относятся к таким возбудителям, которые имеют чрезвычайно высокую способность изменяться. Поэтому наша иммунная система, встретившись с измененным вирусом гриппа, начинает воспринимать его как новый, ранее не известный вирус. И пока иммунная система «налаживает» производство защитных антител, чтобы бороться с вирусом гриппа, у человека развивается заболевание. Именно с изменчивостью вирусов гриппа связаны ежегодные сезонные подъёмы заболеваемости. Вирусы гриппа передаются, главным образом, воздушно-капельным путём. Инкубационный период при гриппе длится от 1 до 5 дней, составляя в среднем 2 дня.

**Симптомы гриппа:**

* Приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм.
* Вызывает резкое повышение температуры до очень высоких значений, повышенную чувствительность к свету, ломоту в мышцах и суставах, а также сильную головную боль.
* На второй день появляется мучительный кашель и боль в груди.
* Иногда добавляются тошнота, рвота, понос.
* Учитывая, что вирус гриппа поражает сосуды, возможны кровоизлияния из дёсен и в носовые.
* Часто бывает покраснение глаз.

**Что делать, если вы заболели?**

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. **Важно!**Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, т.к. при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента. Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё – это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Пить нужно чаще и как можно больше.
**Важно!**При температуре 38 - 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи». При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой. Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы. Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

 **Профилактика**

**Самое эффективное средство в профилактике гриппа** – вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает её длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия ещё не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.

​

Профилактика состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, лыжами, катанием на коньках, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и начале весны – умеренного количества витаминных препаратов, лучше естественного происхождения, т.е. рекомендуется повышать защитные силы организма:.

​

В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными, как можно чаще мыть руки. Те же правила следует соблюдать и больным: взять больничный лист, не посещать массовые мероприятия, стремиться как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми, носить марлевую повязку.

**Грипп крайне опасен своими осложнениями:** 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); осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит); осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты). Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний с частой декомпенсацией их течения, что может угрожать жизни человека. Вирус гриппа постоянно меняется, ежегодно меняется вирусный состав противогриппозных вакцин, поэтому **прививаться от гриппа необходимо ЕЖЕГОДНО**.

 Сделав прививку от гриппа, мы  защищаем свой организм именно от гриппа, наиболее опасного и даже в некоторых случаях смертельного вируса. Иммунизацией достигаются две основные цели: индивидуальная защита привитого человека и формирование коллективного иммунитета среди работников. Коллективный иммунитет даёт дополнительную степень защиты привитым и снижает вероятность заболевания непривитых членов коллектива.

Своевременная вакцинация помогает: защитить ребёнка от инфекции; предотвратить пропуски занятий; избежать необходимости брать больничный лист по уходу за ребёнком и отсутствовать на работе.

**Почему нужна вакцинация от гриппа?**

· грипп очень заразен;

· распространяется быстро;

· вызывает серьёзные осложнения;

· протекает намного тяжелее других ОРВИ.

**Вакцинопрофилактика гриппа максимально эффективна, если проводится ежегодно**. Оптимальное время для своевременной вакцинации – начало осени.

Среди взрослых в первую очередь иммунизации против гриппа подлежат контингенты групп риска, контактирующие с широким кругом населения и с высоким риском развития осложнений. Это: медицинские работники; работники образования (работники детских садов, преподаватели школ, техникумов, ВУЗов, учреждений дополнительного образования); работники транспорта, коммунальной сферы; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в т.ч. с заболеваниями легких, сердечнососудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением; лица, проживающие в домах престарелых; лица старше 60 лет; беременные женщины.

Для всех вышеперечисленных контингентов вакцинация против гриппа осуществляется бесплатно в краевых медицинских организациях специально обученным медицинским персоналом, с обязательным осмотром врача перед прививкой.

**Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного.** Прививку против гриппа не рекомендуется делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку. Через месяц после нормализации температуры и обострения прививку можно ставить.

Привиться против гриппа необходимо осенью, перед началом эпидемического подъёма заболеваемости гриппом, т.к. иммунитет формируется 2-4 недели после прививки. Сохраняется иммунитет в течение года.

Те контингенты, которые не вошли в национальный календарь, но также подвержены высокому риску заболевания гриппом (работники сферы обслуживания, торговли и общественного питания, в т.ч. персонал, работающий в непосредственном контакте с большим количеством населения (работники торгового зала, продавцы, операторы-кассиры, администраторы, охранники) могут привиться за счёт средств работодателей, либо за личные средства по договору с любой медицинской организацией.

Не откладывайте вакцинацию, своевременно защитите себя и своих близких от гриппа и его осложнений!

​Уважаемые родители (законные представители)! Давайте вместе защитим наших детей от гриппа!

​**Общие рекомендации для детей:**

Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья – дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием квартиры и помещения, где находится ребёнок. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает детский организм.

​

Для индивидуальной профилактики гриппа можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

​**Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:**

* соблюдать режим учёбы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;
* делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
* регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны;
* избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путём;
* прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину;
* использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
* Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 м);
* регулярно проветривать помещения, проводить влажную уборку;
* избегать как переохлаждений, так и перегревания;
* во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости;
* при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.

 **Общегигиенические средства**

Одним из наиболее распространённых и доступных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Однако, это недостаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании –окружающих от заражения.

Необходимо помнить, что инфекция легко передаётся через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере на период эпидемий, рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний можно принимать по 2-3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Также положительным действием обладает репчатый  лук. Ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям.

​

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.

​

**ОРВИ**– острая респираторная вирусная инфекция. Заболевание, которое поражает органы дыхания человека. В основном причиной развития болезни является контакт с вирусами. Путь передачи вирусов – воздушно-капельный. Причиной развития болезни являются респираторные вирусы, которые отличаются коротким инкубационным периодом и быстрым распространением. Источник инфекции – заболевший человек.

**Симптомы ОРВИ:**

* Болезнь развивается постепенно и чаще всего характеризуется утомляемостью.
* Сразу появляется насморк и/или боли в горле при глотании.
* Сопровождается частым чиханием.
* Температура поднимается редко выше 38°С.

**​**​​ **Правила ношения маски**

Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров; старайтесь не касаться закреплённой маски. Если вы коснулись маски, например чтобы снять её или промыть, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством; влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую; не используйте вторично одноразовую маску; использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы. Иногда вместо маски нередко приходится использовать подручные средства (куски ткани, шарфы, платки, бумажные маски, закрывающие рот и нос). Если используются подобные подручные средства, то ими следует пользоваться только единожды, или, в случае тканевой маски, её следует тщательно стирать после каждого применения (обычным домашним моющим средством при нормальной температуре). Закончив уход за больным, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно вымыть руки.

​

**Прививка от гриппа: все «за» и «против»**

Врачи в один голос утверждают, что прививка от гриппа – это лучшая профилактика этой коварной болезни, чреватой осложнениями. Наилучшим же временем для вакцинации принято считать период с октября по ноябрь, ведь эпидемии могут начаться с октября и вплоть до мая.

Прививка против гриппа подразделяется на два типа вакцин. Первый – это такой тип, который не содержит ослабленных, но живых вирусов гриппа, такая вакцина не может стать причиной заболеванием гриппом. Второй тип – назальный. Вот он содержит живые ослабленные вирусы, которые в теории заболевания вызвать не могут, но порою все-таки становятся причиной гриппа. Прививка против гриппа назального типа рекомендована исключительно для людей здоровых, возраст которых лежит в диапазоне – от 2 до 49 лет. Беременным женщинам она противопоказана.

**Принцип работы прививки**

[Специфическая профилактика гриппа](http://grippro.ru/zheludochnyj-gripp-chto-eto-takoe-i-kak-on-lechitsya.html) (а именно так называется вакцинация) работает по принципу заражения организма. После введения вакцины в организм человека, им начинается активная выработка антител против вируса. У некоторых людей после вакцинации могут наблюдаться мышечные боли, повышенная утомляемость, вялость. Эффективность работы вакцины у здоровых людей – предотвращение развития болезни в 70–90% случаев.

**Делать ли прививку от гриппа?**

Нужна ли прививка от гриппа каждый решает для себя. Однако существуют группы риска, которым врачи всё-таки рекомендуют для безопасности привиться. В группу риска входят лица, у которых вероятность возникновения осложнений от гриппа очень велика.

**Кому стоит делать прививку?**

* женщины, которые планируют беременность именно на период сезона гриппа (Подробнее в статье «[Делать ли прививку от гриппа при беременности](http://grippro.ru/delat-li-privivku-ot-grippa-beremennym.html)«);
* дети, возраст которых составляет от 6 до 23 месяцев;
* люди в возрасте от 50 лет;
* дети старше полугода, а также взрослые, у которых ослаблена иммунная система, а также те, которые страдают диабетом, хроническими заболеваниями сердца, легких, хронической почечной недостаточностью;
* все те люди, которые контактируют с кем-либо из группы риска;
* медицинские работники.

**Противопоказания для прививки от гриппа**

Существуют и противопоказания для проведения вакцинации против гриппа для следующих лиц:

* людям, у которых выявлена аллергическая реакция на яичный белок;
* людям, которые в прошлом плохо перенесли или у них наблюдалась аллергическая реакция на вакцину против гриппа;
* людям, у которых в течение шести недель после введения противогриппозной вакцины в анамнезе развивался синдром Гийена-Барре (синдром, при котором нервная система частично атакуется иммунной).

**Где сделать прививку от гриппа?**

Прививка делается только в специализированных медицинских учреждениях или поликлиниках. Перед вакцинацией необходимо проконсультироваться с врачом.

**Можно ли мыться после прививки от гриппа?**

Введение современной вакцины от гриппа никоим образом не препятствует дальнейшим гигиеническим процедурам, в т.ч. и купанию. Конечно, купаться после такой вакцинации можно, это никак не отразиться на месте введения прививки.