**Грипп и ОРВИ**

**Грипп и ОРВИ** - это острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей.

***Кто является источником****?*Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение респираторных вирусов может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки при рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы и оттуда в нос, глаза, рот.

***Как проявляется грипп и ОРВИ?***

В типичных случаях грипп начинается внезапно: повышается температура тела до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, слабость, боль в мышцах, кашель, насморк, конъюнктивит, возможны тошнота, рвота и диарея нейрогенного характера.

ОРВИ начинается постепенно с утомляемости и насморка, головной боли, общего недомогания. Появляется сухой кашель, который впоследствии переходит во влажный. Отмечается незначительное повышение температуры тела, возможно присоединение боли в горле и рези в глазах.

***Что делать, если Вы заболели?***

При первых симптомах необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо.

***Как защитить себя от гриппа?***

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% вакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2-3 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.

***Для предупреждения заражения необходимо:***

-  избегать общения с людьми, у которых есть признаки заболевания;

- при контакте с больным пользуйтесь маской;

- в период эпидемического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;

- соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки после посещения общественных мест (торговые центры, рынки, транспорт и т.д.);

- чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;

-  придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание