

## 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 пользования 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 нейтрогенного 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. Иммуитет 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.

