**Профилактика гриппа и ОРВИ**

Термин «острое респираторное заболевание» (ОРЗ) или «острая респираторная вирусная инфекция» (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, боли в горле, кашель и головная боль. Самым частым симптомом ОРВИ является насморк, который вызывается целым рядом вирусов, известных как риновирусы, аденовирусы, коронавирусы и другие. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов.

Грипп – это также вирусная инфекция. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года. По количеству случаев в мире грипп и ОРВИ занимают первое место, удельный вес в структуре инфекционных заболеваний достигает 95%.

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например, через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 - 3 м.

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный (скрытый) период, как правило, длится 2 – 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая, гипертоксическая.

Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на неспецифическую и специфическую.

Способы неспецифической профилактики.

Соблюдение личной гигиены. Так как источником инфекции является больной человек, желательно в этот период года избегать рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, туалета, поручнями в общественных местах обрабатывать руки антисептиком или тщательно их мыть. Не трогать грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

Если дома вместе с вами проживает человек с симптомами ОРВИ, рекомендуйте ему носить маску, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

Тщательная уборка помещений. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

 Коррекция питания: употребление в пищу продуктов с высоким содержанием аскорбиновой кислоты (овощи, ягоды, фрукты, зелень), с антимикробным действием (имбирь, чеснок, лук), растений с иммуномодулирующими свойствами (корень женьшеня, шиповник, эхинацея, шалфей, мелисса), прием витаминно-минеральных добавок и поливитаминных препаратов.

Другие методы: ведение здорового образа жизни, занятие физкультурой, прогулки, соблюдение режима сна (избегать недосыпания) и многое другое.

Всемирная организация здравоохранения считает вакцинацию единственной социально и экономически оправданной мерой борьбы с гриппом. Вакцинация на 90 % снижает заболеваемость, на 60 % снижает госпитализацию.

Основным методом специфической профилактики против гриппа является активная иммунизация – вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирусы (его части), содержащиеся в вакцине, стимулируют организм к выработке антител (они начинают вырабатываться в среднем через две недели), которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование организма.

Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают в период между ноябрем и мартом.