**Профилактика гриппа**

Зима – это не только новогодние праздники, но и поездки в тесном чихающе-кашляющем транспорте. Едешь себе спокойно и вдруг начинаешь задумываться: а что если этот пассажир сейчас чихнет прямо на меня или закашляет, стоя рядом? Так и заразиться недолго. Вот только чем, гриппом или простудой? В чем же заключается разница?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ГРИПП | Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) |
| Определение | острое инфекционное заболевание, вызываемое группой вирусов, протекающее с токсическим синдромом и симптомами поражения верхних дыхательных путей | вирусное или бактериальное инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, которое приводит к воспалительному процессу слизистых оболочек (в основном носа и гортани). Не стоит путать обычную простуду и ОРВИ.  Первая является следствием переохлаждения, а вот ОРВИ, которое многие в народе упорно именуют простудой, вызывается группой вирусов. Для простоты мы далее будем использовать термин «простуда» |
| Как передается | Наиболее частый путь передачи – воздушно-капельный. Также можно заразиться:* при прямом контакте с больным (поцелуй, рукопожатие);
* через предметы общего пользования (телефон, посуда, дверные ручки, клавиатура и др.);
 |
| Симптомы | Начинается остро. * озноб, высокая температура тела, лихорадка (38-40 С), которая держится 2-4 дня;
* слабость;
* боль в мышцах и суставах;
* сильная головная боль, головокружение;
* симптомы поражения дыхательных путей (сухой мучительный кашель, першение в горле, осиплость голоса).
 | Начинается постепенно. * невысокая температура (37-37,5С, реже до 38С);
* боль в горле, раздражение или першение;
* кашель;
* чувство общего недомогания;
* насморк, заложенность носа;
* возможна боль в мышцах;
* слабая головная боль;
* иногда слезотечение;
* изредка воспаление лимфатических узлов.
 |
| Профилактика | Каждый год в сентябре – октябре месяцах не забывайте сделать прививку против гриппа! * Не переохлаждайтесь.
* Занимайтесь закаливанием организма.
* Принимайте поливитамины (особенно с высоким содержанием витамина С).
* В период подъема заболевания или в случае, если заболел человек, который находился с вами рядом (дома, на работе и т.д.), то с профилактической целью можно применять противовирусные препараты, большой ассортимент которых есть в аптечных сетях.
* Следуйте принципам рационального питания. Уделите особое внимание фруктам, овощам, натуральным сокам, отварам из трав, ягод.
* Поддерживайте физически активный образ жизни.
* Ежедневно проводите влажную уборку на работе и дома.
* Избегайте массовых скоплений людей в период подъема заболеваемости.
* Не водите детей в школу, садик, если у них есть признаки заболевания.
 |