**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. | |