

## ***Профилактика ОРВИ и гриппа***

**Простудные заболевания (ОРВИ, ОРЗ) и грипп** – это инфекционные заболевания, которые вызываются вирусами. Они отличаются друг от друга симптомами, а также нарушением функций тех или иных органов.

При острых респираторных заболеваниях поражаются главным образом верхние дыхательные пути, то есть нос и глотка. **К симптомам** этих заболеваний можно отнести *насморк, слезящиеся глаза, слабость, головную боль, боли в горле и иногда легкий кашель*. Респираторные заболевания чаще возникают в холодное время года, но могут наблюдаться и в весенне-летние месяцы. ОРВИ продолжаются в большинстве случаев от 5 до 10 дней. Лечение таких заболеваний на ранней стадии приводит к ослаблению симптомов и способствует быстрому выздоровлению.

Совсем иная картина наблюдается при гриппозных инфекциях, которые развиваются преимущественно в зимние месяцы. При гриппе поражаются не только дыхательные пути, но и весь организм. Заболевание возникает внезапно и характеризуется более тяжелыми **симптомами**. Это, прежде всего, высокая температура, часто сопровождающаяся ощущением холода вплоть до сильного озноба. Кроме того, появляются головная боль, боли в суставах, мышцах и спине, чувство разбитости, ломота во всем теле, сильная слабость. Воспаление горла, охриплость и сухой кашель, заложенность носа отмечаются не всегда. Острые симптомы наблюдаются чаще всего в течение недели. Остаточные явления – слабость, упадок сил могут сохраняться еще несколько недель.

Грипп ослабляет организм и снижает сопротивляемость к другим болезням. Он особенно **опасен для детей раннего возраста, пожилых людей** и лиц, страдающих хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем, сахарным диабетом и нарушениями иммунитета. Наибольшую опасность представляют присоединяющиеся бактериальные инфекции, которые могут вызвать воспаление среднего уха (средний отит), воспаление придаточных пазух носа (синусит) или воспаление легких (пневмонию).

**Источником распространения вирусов** при ОРВИ и гриппе является **больной человек**. Основной путь передачи – *воздушно-капельный*. Вирусы скапливаются и размножаются на слизистой оболочке дыхательных путей. Вместе с капельками слюны, мокроты и слизи при кашле, чихании и разговоре больной выделяет вирус гриппа, который распространяется на расстояние от 1,5 до 3 метров. Вирус гриппа попадает в организм здорового человека через слизистую оболочку носа, глотки, гортани, бронхов. Возможен контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем – своих глаз, носа, рта. Болезнь может протекать и в легкой форме, но при этом больные так же

заразны для окружающих, как и при тяжелой. После исчезновения острых симптомов переболевший гриппом в течение недели продолжает выделять вирусы и представляет опасность для окружающих.

При заражении вирусом гриппа болезнь проявляется через 12 – 72 часа от момента заражения. Заболевание начинается внезапно. При заражении вирусами, вызывающими ОРВИ, инкубационный период (время от контакта с больным до первых признаков заболевания) – короче, а симптомы проявляются постепенно.

В основе **предрасположенности** к простудным заболеваниям и гриппу лежит прежде всего ослабление собственных защитных сил организма. Можно дать несколько советов относительно того, **как стимулировать защитные силы организма**, что позволяет в определенной мере предупредить простудные заболевания и грипп у взрослых и детей:

употребляйте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты;

возможен прием синтетических витаминов, но предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим витамины и фитонциды: лук, чеснок, клюква, морковь, лимоны;

пейте больше жидкости: воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день;

сократите употребление алкоголя и воздерживайтесь от курения, в том числе пассивного;

дышите носом, дыхание ртом сушит слизистую оболочку, снижая ее защитные свойства;

ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа соленым аэрозолем;

регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки;

систематическое закаливание повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Необходимо отметить, что начинать закаливающие процедуры и приступать к регулярным занятиям спортом (в том числе оздоровительной гимнастикой) следует в летний период на фоне хорошего самочувствия, а не в период подъема заболеваемости;

как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в дождливую и холодную погоду;

избегайте переохлаждения и перегревания;

избегайте контактов с больными;

старайтесь не находиться подолгу в жарких помещениях;

проветривайте и увлажняйте воздух в жилых помещениях и на работе;

следите за чистотой помещений, систематически делайте влажную уборку;

регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления. Чаше меняйте полотенца;

старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности;

сохраняйте оптимизм, найдите время для отдыха и развлечений.

**Особенно тщательно следует выполнять все меры предосторожности в отношении детей:**

нельзя пускать детей в семьи, где есть больные гриппом;

в осенне-зимний период при повышении заболеваемости не следует водить детей в места большого скопления людей;

при малейших признаках заболевания ребенка гриппом не ведите его в детское учреждение, в школу, не допускайте его общения с другими детьми.

**Ни в коем случае не лечите ребенка самостоятельно!** Грипп – серьезное заболевание, и только врач может назначить необходимое лечение, указать правильную дозировку и продолжительность приема лекарства.

при первых признаках гриппа следует вызывать врача на дом;

до прихода врача уложите больного в постель, отделите его от остальных членов семьи, особенно от детей (поместите в отдельную комнату или отгородите кровать ширмой, простыней);

тепло укройте больного, напоите горячим чаем и чаще давайте пить;

при отсутствии аппетита в первые дни болезни целесообразно воздержаться от трудноусвояемой пищи. Следует пить некрепкий куриный бульон, соки. Затем перейти к легким продуктам – вареные овощи, куриное мясо;

выделите больному индивидуальную посуду (*посуду больного следует мыть, не смешивая с другой посудой, и после тщательного мытья обдать крутым кипятком*);

белье больного стирают отдельно и кипятят;

следите за тем, чтобы при кашле и чихании больной прикрывал рот и нос платком;

во время болезни целесообразно использовать одноразовые бумажные носовые платки и салфетки, которые следует выбрасывать сразу после использования;

ухаживая за больным, нужно носить маску из 4-х слоев стиранной марли (*нестиранная марля не имеет ворсинок и может пропускать вирусы гриппа*). Маску ежедневно следует стирать и проглаживать горячим утюгом;

ухаживая за больным, как можно чаще мойте руки с мылом;

если мать, ухаживающая за ребенком, больна гриппом, она должна обязательно прикрывать рот и нос марлевой повязкой;

комнату, где находится больной, необходимо чаще проветривать, тепло укрыв на это время больного, и каждый день проводить влажную уборку;

когда больной выздоровел, необходимо продезинфицировать, прокипятить все вещи, которыми он пользовался, выбросить старую зубную щетку, провести санитарную уборку помещения, то есть окончательно удалить вирусы гриппа из своего дома.

Заниматься самолечением при гриппе недопустимо, но полезно знать основные средства профилактики ОРВИ и гриппа, способы укрепления защитных сил организма, уметь правильно ухаживать за больным.