**«Сезонная профилактика гриппа и ОРВИ»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

ОРВИ и грипп – заболевания, знакомые любому. Если даже человек сам ни разу не болел ни одной из этих болезней, то уж кто-то из семьи или знакомых наверняка от них страдал.

***Для гриппа и ОРВИ характерна сезонность***

Можно ли как-то предотвратить развитие гриппа и ОРВИ? Какие существуют методы профилактики этих зловредных недугов, и как избежать осложнений?
ОРВИ (острые респираторно-вирусные инфекции) и грипп – это обширная группа заболеваний, вызываемых вирусами. Передаются они аэрозольным (воздушно-капельным) путем: больному человеку достаточно чихнуть или кашлянуть, и даже если он прикроет рот рукой или платком, вирусные частицы все равно окажутся в окружающей среде.

Для этих вирусных инфекций характерна однотипная клиническая картина. Пациенты обычно жалуются врачу на:

* чувство недомогания, общей слабости;
* приступообразную головную боль;
* повышение температуры тела;
* насморк, который может сопровождаться приступами чихания;
* кашель;
* охриплость голоса и боль в горле.

***Избежать болезни можно! Нужна грамотная профилактика.***

По симптомам все ОРВИ и грипп довольно похожи, но различия все же есть из-за того, что эти заболевания вызываются разными вирусами. Так, например, грипп начинается обычно более остро, и температура при нем может подниматься выше отметки в 39ºC. Для ОРВИ характерно плавное развитие, а температура редко достигает отметки даже в 38ºC.
Поскольку заболевания имеют вирусную природу, методы их профилактики во многом схожи.

***Базовые правила профилактики без лекарств.***

ОРВИ и грипп – болезни, для которых характерна сезонность. Поскольку источником инфекции являются больные люди, самый простой метод предотвращения заболевания — избегание людных мест. Однако сделать это можно далеко не всегда.
*Приток свежего воздуха не даст вирусам выжить в помещении.* Если вариант отказаться на время сезонных эпидемий от контакта с большим количеством людей даже не рассматривается, рекомендуется направить свои усилия на **укрепление иммунной системы** организма. Если иммунитет будет способен сопротивляться инфекции, болезнь просто не разовьется.
Укрепить иммунитет и преградить дорогу вирусам можно, используя комплекс доступных мер:

* регулярное проветривать помещения, не позволяя воздуху застаиваться;
* следить за тем, чтобы предметы общественного пользования были обработаны гигиеническими растворами;
* тщательно мыть руки после посещения улицы и общественных мест;
* регулярно проводить влажную уборку помещения;
* контролировать влажность в комнате, используя для этого специальный прибор;
* вести здоровый образ жизни (правильно питаться, обеспечить себя полноценным сном, грамотно организовать режим труда и отдыха, отказаться от вредных привычек, заниматься спортом, регулярно гулять на свежем воздухе);

следить за погодой и одеваться в соответствии с ней.

Если речь идет о гриппе, помочь предотвратить заболевание могут **прививки**.

***Что делать, чтобы не было осложнений.***

Если избежать заражения ОРВИ или гриппом все же не удалось, необходимо не только быстро поставить заболевшего человека на ноги, но и предотвратить развитие осложнений. Среди наиболее частых последствий заражения вирусами, передающимися аэрозольным путем, встречаются: гайморит; пневмония; бронхит; нарушения в работе сердца.

***Самый эффективный способ борьбы с осложнениями — обращение к врачу!***Мало кто думает о том, что ОРВИ или грипп могут закончиться летально, а между тем, это вполне возможно, если не удастся избежать их осложнений!

Чтобы обойтись без последствий, врачи настоятельно рекомендуют **не заниматься самолечением**. Необходимо обратиться к специалисту и, получив от него рекомендации, тщательно их соблюдать. Важно помнить, что и ОРВИ и грипп – это вирусные болезни, с которыми можно справиться, только если использовать противовирусные препараты! Попытки добиться лечения с помощью народных средств и симптоматической терапии только загонят болезнь в глубину организма, но не устранят ее!

**Будь здоров, не кашляй!**