**Ох уж эта простуда!**

С наступлением холодного времени года обычно резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа.

**Грипп** – это острое вирусное заболевание, поражающее преимущественно дыхательную систему.

**Источником инфекции** является больной человек, в том числе в инкубационном периоде до клинических проявлений инфекции.

Передается грипп при кашле, чихании, разговоре и просто при дыхании, а также через предметы обихода.

**Характерные клинические проявления гриппа**:

внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38о С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем.

**Как же защититься?**

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ сводится к тому, чтобы повысить устойчивость организма к вирусам и не допустить его проникновения в организм:

1. Избегайте мест массового скопления людей.
2. Используйте для защиты органов дыхания одноразовые маски. Маску не стоит касаться руками, после того, как она будет закреплена на лице. Ее повторное использование недопустимо.
3. Тщательно мойте руки после посещения общественных мест. До этого момента не следует прикасаться к лицу, губам, носу.
4. В плане гигиены внимание следует уделять не только рукам, но и носовым путям. Туалет носа нужно осуществлять после каждого посещения общественного места. Для этого подойдут специальные растворы и спреи на основе морской воды, а также обычный физиологический раствор. В дополнении к этой процедуре можно полоскать горло раствором соды и соли.
5. По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
6. Избегайте контактов с чихающими и кашляющими.
7. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
8. Регулярно проветривайте помещения.
9. Чаще гуляйте на свежем воздухе.
10. Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценное питание, физическая активность.
11. Адекватный питьевой режим позволяет восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Доказано, что вирусам намного проще внедряться в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они пересохшие и на них имеются микротрещины.
12. Полноценный отдых. В первую очередь – это здоровый сон. Для поддержания функционирования иммунитета, следует спать не менее 8 часов в сутки.
13. Поддержание чистоты в помещении, ежедневная влажная уборка с минимальным использованием средств бытовой химии.
14. В помещениях медицинских учреждений, в учебных классах, в группах детского сада, в университетах целесообразно использование ультрафиолетовых ламп.

Правила неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ существуют не только для здоровых людей, но и для тех, которые уже заболели.

Им необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

* Следует соблюдать постельный режим, отказаться от посещения любых общественных мест. При первых симптомах заболевания важно вызвать врача на дом.
* Следует держаться как можно дальше от здоровых людей и использовать маску во время вынужденных контактов.
* По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату, в которой необходимо проведение регулярной влажной уборки и проветривания) от других домочадцев.
* Во время кашля и чихания рот следует прикрывать индивидуальным платком, чтобы предотвратить распространение вируса на дальние расстояния.
* Одноразовые макси должны использоваться не более 2 часов, а по истечении этого времени их нужно утилизировать.
* После каждого контакта с респираторными выделениями руки нужно тщательно вымыть с использованием мыла.
* За всеми людьми, контактирующими с больным человеком, необходимо наблюдение в течение одной недели.

Специалист-эксперт территориального отдела

Управления Роспотребнадзра по Тверской области

 в Бежецком районе

Звездочкина Е.А.