**Что такое ОРЗ или ОРВИ?**

Термин «острое респираторное заболевание» (ОРЗ) или «острая респираторная вирусная инфекция» (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих  друг  на  друга.Эти  заболевания:

1. характеризуются одним и тем же набором симптомов:высокая температура, кашель (обычно сухой), головная боль, мышечная боль и боль в суставах, сильное недомогание (плохое самочувствие), боль в горле  и  насморк;
2. вызываются вирусами, проникающими в организм  вместе  с вдыхаемым  воздухом через  рот  и  носоглотку.

**Почему особенно выделяют грипп?**

Потому  что  грипп:

* дает много осложнений (ринит, синусит, отит, бронхит, пневмония,  миокардит, перикардит, мышечные осложнения, поражение ЦНС,  поражение  почек  и  др.);
* способствует  обострению   хронических  заболеваний.

**Как предотвратить заражение гриппом?**

Зная,  что  грипп  заболевание  инфекционное, мы  должны:

1. создать  условия, чтобы в наш организм не попал  вирус;
2. позаботиться о том, чтобы у нашего  организма хватило  сил  противостоять  заражению.

Чтобы не допустить попадание вируса гриппа в организм,  нужно знать источник инфекции и пути  её  передачи.

**Кто является источником инфекции?**

**Источник инфекции** – больной человек с конца инкубационного периода  и весь лихорадочный период (пока сохраняется высокая  температура).

Инкубационный период гриппа, как правило, составляет 2 дня, но может колебаться от 1 до 4 дней.

Большую опасность для окружающих представляют больные с легкой формой заболевания. Оставаясь на ногах и продолжая вести активный образ жизни, они успевают заразить большое число людей.

**Какие существуют пути передачи гриппа?**

1. **Воздушно-капельный.** Вирус со слизистых дыхательных путей больного при дыхании, чихании,  кашле, разговоре выделяется в ог­ромной концентрации и находится в виде аэрозольных  частиц  во  взвешенном  сос­тоянии нес­колько минут(дальность рассеивания вируса 2-3м). При вдыхании этих частиц  здоровый  человек  заражается.
2. **Контактно-бытовой.** Аэрозольные частицы, содержащие вирус гриппа, оседают на окружающие предметы (столы, игрушки, дверные ручки и т.д.).На предметах вирус может сохраняться от 2 до 8 часов. Здоровый человек, прикасаясь к этим предметам, а затем, не помыв руки, к слизистой глаз, рта, носа – заражается  гриппом.

**Как  не допустить попадания  вируса в организм?**

Во время роста заболеваемости ОРВИ  соблюдайте элементарные санитарно-гигиенические  нормы  и  правила:

* используйте защитные маски, при общении с людьми  соблюдайте  дистанцию  (не  менее  2-х метров);
* избегайте, по возможности, многолюдных мест;
* не  прикасайтесь грязными рука­ми  к  глазам,  носу  или  рту;
* тщательно и часто мойте руки теплой водой с мылом или пользуйтесь средствами для обработки рук на основе спирта      или  других  дезинфицирующих  средств;
* регулярно проветривайте помещение и делайте  влажную  уборку.

Чтобы не заболеть гриппом необходимо повышать защитные  силы  организма.

**Как  повысить защитные силы организма?**

Своевременно сделать прививку от гриппа.

В процессе вакцинации в организм вводят частичку разрушенного вируса, которая стимулирует организм к выработке защитных антител. Поэтому, если в дальнейшем в организм попадёт вирус гриппа, антитела свяжутся с вирусом и нейтрализуют его. Соответственно, человек не заболевает или заболевание  будет  протекать  в  легкой  форме.

Организму требуется минимум две недели для  выработки  антител,  следовательно, вакцинацию надо проводить не позднее, чем за 3- 4  недели  до  наступления  эпидемиологического  сезона.

**Кому необходима вакцинация?**

           Вакцинация необходима:

**группам высокого риска по развитию неблагоприятных последствий гриппа:** детям первых  2  лет  жизни,  лицам  старше  60  лет, лицам,  страдающим  хроническими  заболеваниями;

**группам высокого риска по заражению гриппом***:* медицинскому персоналу, работникам сферы бытового обслуживания, учебных заведений,  школьникам,  студентам.

**Почему особо выделяют эти группы?**

В первой группе это связано с состоянием их иммунной системы. У детей все органы и системы в процессе формирования – соответственно, иммунная система у них полностью не сформирована, у пожилых наоборот функция иммунной системы угасает, а у хроников она имеет нарушения.

Вторая группа контактирует с большим количеством населения. И соответственно помимо того, что у них повышен риск заболеть, они могут заразить большое количество окружающих.

**Почему необходима ежегодная вакцинация от гриппа?**

Вирусы гриппа обладают  высокой  измен­чивостью. Вследствие чего один и тот же тип вируса  гриппа  изменяется  год от года. Поэ­тому иммунитет, сформировавшийся в прош­лом году,  может  оказаться  неспособным  про­тивостоять  инфекции  в  текущем  году.

Позаботьтесь о своем здоровье, сделайте вовремя прививку!

Врач-эпидемиолог Слисконос Н.Ю.