**Меры профилактики гриппа и ОРВИ**

**Подготовила: старшая мед.сестра Черепнина Татьяна Викторовна**

**ОРВИ — острые респираторные вирусные инфекции – самое  распространённое инфекционное заболевание во всем мире. Попадая в организм, вирус ОРВИ начинает быстро размножаться, разносится по телу током крови и вызывает разные патологические состояния.**

Появляются температура, озноб, головная боль, сильная ломота в организме. [**ОРВИ болеют почти все,**](http://healthilytolive.ru/zdorove-rebenka/prostudnye-zabolevaniya-u-detej.html) т.к  их источником  являются люди.

Основные  меры профилактики гриппа и ОРВИ

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпид.сезона.

2. Закаливание.

3. Частые прогулки на свежем воздухе в любое время года и в любую погоду, одеваясь при этом по погоде ,и не стоит сильно кутать детей.

4. Поддерживайте  оптимальные параметры влажности и температуры воздуха в помещениях, регулярно проводите влажную уборку и проветривание.

5. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), продукты пчеловодства (мед, прополис, маточное молочко и т. д.),а также блюда с добавлением чеснока и лука.

6. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.

7. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют

8. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (после консультации врач, с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

**Внимание грипп !!!**

**Нужна ли прививка?**

**Вирус гриппа обычно проникает в организм через слизистые оболочки дыхательных путей, распространяясь воздушно-капельным путем. Заболевание чрезвычайно заразно. Даже кратковременный контакт с больным человеком может привести к заражению. Именно поэтому весь мир страдает от ежегодных сезонных (приходящихся на холодное время года) эпидемий гриппа. Так как предотвратить контакты с больными людьми мы не в силах, имеет смысл сделать прививку от гриппа, особенно пожилым людям и детям, а также тем, кто страдает хроническими заболеваниями.**

***Прививка от гриппа является мощным профилактическим средством, и значительно снижает вероятность развития заболевания при попадании в организм вируса.***

Иммунитет, возникающий в результате вакцинации – не пожизненный. Он сохраняется в течение одного года. Вот  почему вакцинироваться необходимо каждый год, причем обязательно до начала эпидемии. Ведь защита организма от вируса гриппа достигает максимальной эффективности только через две недели с момента введения вакцины!

Из всех острых респираторных заболеваний грипп – самое серьезное. Правда, он может протекать как в тяжелой и среднетяжелой, так и в легкой и стертой форме. В последнем случае грипп невозможно отличить от других острых респираторных заболеваний. Но особенность современного течения гриппа в том, что в последние годы отмечается увеличение числа среднетяжелых и тяжелых форм болезни.

Осложнениями гриппа чаще всего бывают острые [**пневмонии**](http://www.gmsclinic.ru/services/consultations/terapia/pnevmonija-u-detej-i-vzroslyh-simptomy-priznaki-lechenie), сопровождающейся отеками легких, и отиты, в некоторых случаях приводящие к полной потере слуха. Грипп ослабляет сопротивляемость организма иным, вирусным и бактериальным инфекциям, и на его фоне могут развиться вирусный энцефалит или менингит – крайне опасные осложнения, которые могут привести к инвалидизации или гибели пациента.

Крайне редко бывают случаи, когда иммунного ответа недостаточно и вакцинированный человек может заболеть гриппом. Но в этих случаях он защищен от развития тяжелых осложнений.

**Противопоказания к вакцинации от гриппа:**

·  острое заболевание или обострение хронического заболевания в день вакцинации;

·  аллергия на белок куриных яиц;

·  тяжелые аллергические реакции на предшествовавшую прививку данным препаратом.

О наличии данных противопоказаний необходимо информировать врача.

***Уважаемые родители не рискуйте здоровьем Ваших детей, привейте сейчас своего ребенка и себя против гриппа и будьте здоровы.***