**Как защититься от ОРВИ и гриппа. Памятка для населения.**

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются самыми распространенными среди инфекционных заболеваний и наиболее актуальными в зимний период. ОРВИ вызываются разнообразными респираторными вирусами, которых насчитывается более двухсот видов. Наиболее тяжелым заболеванием является грипп.

 **КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА?**

 Для гриппа характерно внезапное начало с подъема температуры тела до высоких цифр, выраженная интоксикация, озноб, мышечные и головные боли, сухой кашель, слезотечение. Наибольшему риску заболевания гриппом подвергаются маленькие дети, пожилые люди. У больных гриппом часто наблюдаются обострения хронических заболеваний: бронхиальной астмы и хронического бронхита, сердечнососудистых заболеваний, заболеваний почек, нарушение обмена веществ и т.д. Грипп отличается от других инфекций тяжелым течением, наличием осложнений, которые могут закончиться смертельным исходом.

**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?**

 Очень важна профилактика ОРВИ и гриппа. Безусловно, намного легче предотвратить заболевание, чем заниматься его лечением. Эффективность профилактики гриппа и ОРВИ будет достигнута при комбинации средств специфической и неспецифической защиты.

**К специфической профилактике**относится вакцинация. Вакцинация против гриппа проводится однократно и иммунитет сохраняется в течение года. Прививаться против гриппа лучше до начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом, так как иммунитет формируется две недели.

**К неспецифической профилактике**относятся мероприятия, направленные на общее укрепление организма.

Для этого необходимо:

- отправляясь на прогулку, одеваться по погоде, не переохлаждаться при нахождении на улице;

- правильно питаться: включить в рацион продукты, содержащие витамины А, С: цитрусовые, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, рыбу, мясо, сухофрукты;

- укреплять иммунитет: принимать витаминно-минеральные препараты; средства, стимулирующие иммунитет; интерфероны;

- применять индивидуальные средства защиты органов дыхания (маски), особенно в общественных местах, применять противовирусные мази (оксолиновая мазь) для обработки носовых ходов;

- пить больше жидкости: воды, фруктовых и овощных соков;

- при планировании посещения общественных мест брать с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закрывать рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование;

- регулярно проветривать помещения, увлажнять воздух, ежедневно проводить влажную уборку;

- в период подъема заболеваемости ОРВИ постараться избегать посещения мест массового скопления людей;

- больше гулять на свежем воздухе, заниматься физкультурой, закаляться;

- избегать стрессов, переутомления;

- при появлении больного в семье необходимо его изолировать.

**ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?**

 Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

 **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ?**

 Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

ИСТОЧНИК: http://22.rospotrebnadzor.ru