**Меры профилактики гриппа и опасность самолечения**

Наиболее тяжелым заболеванием среди острых респираторно-вирусных инфекций является грипп.

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.

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. В настоящее время в Курганской области привиты против гриппа – **256570 человек** (**29,5%** от численности населения).

**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;

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

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

- избегать стрессов, переутомления;

- при появлении больного в семье необходимо его изолировать;

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

Регулярная влажная уборка помещений очень важна. Вирус гриппа в воздухе сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства в течение нескольких часов, на поверхностях - до 4-х суток, поэтому не исключена возможность инфицирования бытовым путем через предметы обихода. Вирус высоко чувствителен к дезинфицирующим средствам.

**При появлении первых клинических признаков ОРВИ и гриппа незамедлительно обращайтесь к врачу, не занимайтесь самолечением и не посещайте больными рабочие места.**

По вопросам профилактики ОРВИ и гриппа можно обращаться по телефону: 42-62-52.