Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) и грипп на сегодняшний день являются наиболее массовыми сезонными заболеваниями. Помимо непосредственного вреда здоровью человека, грипп и ОРВИ способны обострять течение других заболеваний, что представляет особую опасность для людей с хроническими патологиями и ослабленной иммунной системой - пожилых, новорожденных, пациентов с сердечнососудистыми заболеваниями и др.

**ОРВИ** - острые респираторные вирусные инфекции, которые передаются воздушно-капельным путем. К этой группе заболеваний относятся грипп, парагрипп, аденовирусная, риновирусная и другие инфекции.

**Пути передачи инфекции.**

Передача вирусной инфекции происходит в ос­новном воздушно-капельным путем. Вирус выде­ляется со слизистых оболочек дыхательных путей при дыхании, кашле, чиханье или разговоре и находится во взвешенном состоя­нии. Также передача вируса осуществляется контактным путем через грязные руки: при рукопожатии, через поручни в общес-твенном транспорте, ручки дверей в организациях, общественных зданиях, деньги, канцелярские принадлежности через предметы обихода: белье, игрушки, посу­ду, соски и пр.

Вирусы гриппа и иных острых респираторных заболеваний достаточно устойчивы во внешней среде. Поэтому заразиться через загрязненные (вирусами) предметы можно спустя длительное время.

**Наиболее важные симптомы гриппа:**

·                   повышение температуры до 38 градусов;

·                   выраженные головные и мышечные боли, «ломота в теле»;

·                   сухой и болезненный кашель при отсутствии насморка;

·                   сильная слабость;

·                   появление одышки (затруднение дыхания).

**ПОМНИТЕ: Самолечение при гриппе недопустимо!**

*При появлении первых признаков затруднения дыхания (даже незначительных) необходимо срочно вызвать врача на дом и чётко следовать его рекомендациям.*

**Что делать, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:**

·                     избегать контакта с больными людьми;

·                     при контакте с больными людьми одевать маску;

·                      мыть руки и не только перед едой (исследования показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют со слизистыми носа, глаз и рта, а значит, являются потенциальными источниками заражения);

·                     не трогать грязными руками глаза, нос и рот;

·                     закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;

·                     избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);

·                     регулярно проветривать помещение, проводить влажную уборку;

·                     вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

**Если Вы все-таки заболели:**

·                     оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;

·                     соблюдайте постельный режим;

·                     по возможности изолируйте себя от других членов семьи;

·                     пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте;

·                     больше пейте (при болезни потребность в жидкости растет; старайтесь пить теплые напитки: горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды);

·                     выполняйте все назначения врача;

·                     внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

**ЭТО ВАЖНО!**

·                   нельзя переносить заболевание «на ногах»;

·                   своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**