ОРВИ - это группа респираторных вирусных заболеваний, вызываемых различными вирусами и характеризующихся поражением верхних дыхательных путей и общей интоксикацией организма. Сегодня известно более 200 вирусов возбудителей ОРВИ, образующих различные группы (вирусы парагриппа, гриппа, аденовирусы, риновирусы, энтеровирусы и др.)

Грипп - одна из разновидностей ОРВИ, но наиболее эпидемически значимая. Очень важно заметить развивающиеся [симптомы гриппа](http://www.oscillo.ru/common-cold/flu-symptoms/) или ОРВИ на ранней стадии. Это позволит быстрее, как вылечить грипп, так и снизить вероятность осложнений.

Вирусы гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем — при кашле и чихании, с каплями слюны. При кашле и чихании больного человека микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе, и затем осаждаются на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути окружающих лиц.Больной человек наиболее заразен для окружающих первые 3–4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления. Дети, особенно маленькие, потенциально «опасны» более длительный период (7–10 дней).

Грипп начинается внезапно и сопровождается резким скачком температуры. Появляется выраженная интоксикация организма, которая имеет следующие симптомы: озноб, слабость, мышечные и головные боли, ломота во всем теле, сухой кашель с болями за грудиной. Слабо выражены катаральные явления. При любой другой вирусной инфекции (ОРЗ, аденовирусной инфекции или просто вирусной инфекции) обычно преобладают катаральные симптомы, то есть начинается насморк, болит горло. И только потом, на фоне этих катаральных явлений, появляется температура.

**Главное отличие острых респираторных инфекций от гриппа заключается в том, что при них наименее проявлена температура, она редко поднимается выше 38°С, и на первый план выходят катаральные явления: изобилующий насморк, боль в горле, влажный кашель.**

**Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:**

- избегать контакта с больными людьми;

- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;

- при контакте с больными людьми одевать маску;

- мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;

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

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

- регулярно проветривать помещение;

- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;

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

**Если все-таки заболели, то:**

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

· Соблюдайте постельный режим

· По возможности изолируйте себя от других членов семьи

· При первых симптомах заболевания вызовите врача

· Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте

· Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами

· Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно антивирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы

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

Необходимо отметить, что самая эффективная мера профилактики - ежегодная вакцинация. Получив иммунитет, ваш организм будет способен противостоять вирусу гриппа, а также будет отсутствовать риск развития тяжелых осложнений, зачастую приводящих к летальному исходу.

Заведующая отделением эпидемиологии

ГУЗ «Липецкий областной Центр по профилактике

и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»

А.В. Щеглова