Профилактика гриппа и ОРИ.

 Холодное время года может быть наполнено волшебными мгновениями, но острые респираторные заболевания (ОРЗ) или грипп, легко могут испортить трудовые будни и долгожданный отдых с семьей. Проблема ОРЗ является очень актуальной, потому что составляет большую часть всей инфекционной патологии и вызывает опасность развития различных осложнений. Особенно часто осложнения возникают при заражении вирусом гриппа. Наиболее тяжело они протекают у детей, пожилых людей с хроническими заболеваниями, а также со сниженным по тем или иным причинам иммунитетом. Для этой группы населения профилактика особенно необходима. Частота осложнений у детей достигает 80% от всех зарегистрированных случаев. Это чаще всего бронхиты, пневмонии, отиты. По данных ВОЗ каждый 3й человек, переносит ОРЗ в течении года. Многие пациенты не обращаются в поликлинику и занимаются самолечением.

Как защитить себя и близких от Гриппа и ОРЗ. Основными методами повышения сопротивляемости организма инфекционным агентам, служат вакцинация и закаливание. Выбор метода закаливания зависит от местных условий и возможностей человека:

-прогулка на свежем воздухе

-контрастное обливание ног

-посещение бани

-проветривание помещения 2-3 раза в сутки

-соблюдение правил личной гигиены

Основным средством профилактики является вакцинация, которая проводится ежегодно в предэпидемический период (октябрь-ноябрь).

Иммунитет вырабатывается через 12-14 дней после вакцинации. Он кратковременный 6-12 месяцев и типоспецифический, что требует ежегодного проведения прививок. Установлено что они (прививки) снижают уровень заболеваемости гриппом в 1,4-1,7 раза, а среди заболевших смягчают клиническую картину, снижают длительность течения инфекции и предупреждают развитие тяжелых осложнений и летальных исходов. Прививку против гриппа может получить любой гражданин **БЕСПЛАТНО**, при отсутствии мед. противопоказаний. Большую роль в профилактике играет ежедневная витаминизация в рационе первого и третьего блюд в дошкольных учреждениях (аскорбиновая к-та, фрукты, овощи, соки), витамины в возрастных дозировках.

В настоящие время с успехом применяются противовирусные препараты, лекарственные препараты растительного происхождения.

**НЕДОПУСТИМО!** чтобы больные или родители заболевших детей самостоятельно начинали прием антибиотиков (часто неоправданный), что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, дисбактериоза, формированию устойчивых форм бактерий.

При возникновении заболевания, для предупреждения заражения окружающих необходимо: оставаться дома, лечь в постель, принимать обильное теплое питьё и вызвать врача на дом, который после осмотра больного решит вопрос о его дальнейшем лечении на дому или необходимости госпитализации в стационар.