**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ!**

Острые респираторно-вирусные инфекции являются наиболее распространенными инфекциями. Они встречаются повсеместно и в любое время года, особенно в холодное. Под названием ОРВИ объединяют грипп, парагрипп, аденовирусную, риновирусную, РС инфекции. Они снижают сопротивляемость организма, часто осложняются воспалением легких, активизируют хронические очаги воспаления.

**Грипп** – тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. Это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Ежегодно в мире заболевают до 500 млн. человек.

Наиболее распространенным является вирус гриппа типа А, вызывающий эпидемии, и вирус типа В. Течение заболевания гриппом часто сопровождается развитием осложнений (невриты, отиты, обострение хронических заболеваний и др.), способных привести к летальному исходу.

**Пик распространения** вируса приходится на осенне-зимний период.

**Инкубационный период** (период с момента заражения, до проявления симптомов болезни, то есть время, когда вирус уже есть в организме, но себя не проявляет) – для вируса гриппа короток и составляет от нескольких часов, до 2-3 суток (некоторые виды вируса, например, «птичий грипп» имеют более длинный период инкубационный период – до 8 суток).

Источником гриппозной инфекции является больной человек. Вирус гриппа обнаруживается в мельчайших каплях слюны, мокроты, носовой слизи, выделяющихся при разговоре, кашле, чихании, поэтому грипп относят к воздушно-капельным инфекциям.

Восприимчивость к гриппу очень высока, гриппу «все возрасты покорны». Вероятность заражения гриппом возрастает в местах больших скоплений людей (в учебных заведениях, транспорте, на зрелищных мероприятиях и т.п.).

Грипп может распространяться через загрязненные руки или предметы, контаминированные вирусами гриппа. Поэтому в период эпидемии гриппа **необходимо частое мытьё рук водой с мылом, особенно после кашля или чихания.**

Считается, что вирусы гриппа распространяются, главным образом, от человека человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании. **При кашле и чихании  рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки.**

Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

* высокая температура
* кашель
* боль в горле
* насморк или заложенный нос
* ломота в теле
* головная боль
* озноб
* чувство усталости
* иногда понос и рвота

Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.

Для профилактики и лечения необходимы:

* Постельный режим
* Обильное питье в виде горячего чая, клюквенного, брусничного морса, чая с лимоном, шиповником, липовым цветом
* Средства для снижения температуры, назначенные врачом
* Аскорбиновая кислота, поливитамины
* При кашле – корень солодки, ингаляции травяными настоями

Помните, что при заболевании в первую очередь необходимо обратиться к врачу!

Нельзя заниматься самолечением и произвольно употреблять антибиотики. Вирусы не чувствительны к антибиотикам, они ослабляют иммунную систему, их беспорядочное применение (1-2 дня) приводит к ухудшению состояния больного. Антибиотики назначает только врач, при появлении симптомов осложнений и присоединении бактериальной инфекции.