Эпидемиологическая ситуация по заболеваемости острыми респираторными инфекциями (ОРИ) находится на постоянном контроле Министерства здравоохранения, но вместе с тем многое зависит от отношения каждого человека к собственному здоровью и окружающим его людям. Выполнение элементарных [профилактических мер](http://minzdrav.gov.by/ru/news?id=784),  рекомендуемых специалистами,  позволит каждому сохранить своё здоровье.ОРИ – это большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга, вызываемых вирусами и бактериями, передающимися воздушно-капельным и контактно-бытовым путём.

Грипп – тяжёлая ОРИ, которая вызывается непосредственно вирусом гриппа и поражает людей всех возрастов.  Январь и февраль – месяцы, традиционно считающиеся пиковыми по заболеваемости острыми респираторными заболеваниями. Без вспышки гриппа не обходится ни один холодный сезон. Источником инфекции является больной человек. Заражение происходит при непосредственном контакте, когда капельки слюны и слизи, содержащие вирус, попадают через воздух к здоровому человеку или через предметы личной гигиены,  на которые мог попасть вирус от больного человека. Грипп легче всего передаётся при больших скоплениях народа, когда люди находятся близко друг к другу (на торговых объектах, в общественном транспорте). Самостоятельно отличить грипп от ОРИ невозможно, так как симптомы  схожи между собой.  Поставить точный диагноз может только  врач специалист.Заболевание начинается остро:  инкубационный период длиться от нескольких часов до полутора суток, повышается  температура тела  до 38-39 градусов с ознобом и ломотой во всём теле, сильной головной болью,  в области лба, висков и надбровных дуг, боли при движении глазных яблок, общей слабостью, повышенной потливостью, сухостью и першением в горле, заложенностью носа, кашлем, чиханием.Во время болезни снижается иммунитет, а это особенно опасно, так как могут присоединиться другие заболевания.

Наиболее частое осложнение гриппа — пневмония. Следует знать, если заболевание «накладывается» на другие заболевания – сердечно – сосудистые, сахарный диабет, течение болезни может быть тяжёлым, как и последующие осложнения. При диабете  грипп может привести к острому бронхиту, пневмонии, отиту, воспалению почек. В ответ на инфекцию  повышается уровень глюкозы в крови, а при отсутствии контроля   может развиться опасная для жизни гипергликемическая кома. Специалисты рекомендуют пациентам с сахарным диабетом,  с заболеваниями  сердечно – сосудистой системы ежегодно проводить вакцинацию. Вакцинация не гарантирует 100% отсутствие заболевания, однако  снижает риск возникновения тяжёлых осложнений гриппа.Оптимальное время для вакцинации от гриппа —октябрь-ноябрь.Для профилактики заболевания следует чаще мыть руки, избегать контакта с больными, больше гулять на свежем воздухе, спать не менее 8 часов в сутки, избегать стрессовых ситуаций. Если вы заболели: соблюдайте постельный режим, вызовите врача на дом, не принимайте лекарства самостоятельно, изолируйтесь от здоровых людей  (особенно детей и пожилых людей с хроническими заболеваниями), принимайте до 2-х литров жидкости в день (вода с лимоном,  клюквой, минеральная вода), часто протирайте пыль и проветривайте комнату.

Помните, грипп непредсказуемое заболевание, которое опасно недооценивать.