**Как защитить себя от гриппа**

**Острые респираторные инфекции** – это большое количество заболеваний во многом похожих друг на друга, вызываемых вирусами и бактериями, передающимися **воздушно-капельным и контактно-бытовым п**утём и характеризующихся острым поражением различных отделов респираторного тракта.

При заболевании страдают многие органы и системы человеческого организма (**дыхательная, сердечно -сосудистая, нервная, желудочно-кишечный тракт).**

**Грипп** – вирусное заболевание с воздушно – капельным механизмом передачи возбудителя и способностью к быстрому и глобальному распространению.

**Источником инфекции служит больной человек с выраженной или стёртой формой болезни**. Вирус гриппа выделяется в окружающую среду в течение 7 дней от начала болезни пациента.

Заболевание опасно для всех возрастных групп, но наибольшую угрозу представляет для маленьких детей, пожилых лиц, беременных женщин, для лиц страдающих хроническими заболеваниями (сердца, лёгких, почек, крови), болезнями обмена веществ – сахарный диабет, с ослабленной иммунной системой.

**Осложнения гриппа – пневмония, отёк лёгких, отит, синусит, менингоэнцефалит, летальный исход.**

Самый высокий риск распространения инфекции в коллективах (1 больной способен заразить до 10 здоровых человек).

**Заболевание гриппом и ОРИ не проходит бесследно, а сокращает на несколько лет среднюю продолжительность жизни пациента**.

Эффективная борьба с гриппом возможна только путём массовой вакцинопрофилактики для создания более высокой иммунной прослойки населения.

**При помощи вакцинации у 98 процентов людей развивается стойкий иммунитет к гриппу, уже через 2 недели.**

**Поскольку наш организм, помимо вирусов гриппа , атакуют ещё около 200 видов простудных агентов, необходимо позаботиться о повышении защитных сил своего организма**.

**1. Займитесь закаливанием (контрастный душ, плавание в бассейне).**

**2. Чаще пейте горячий чай с лимоном (лучше зелёный), отвар шиповника, эхиноцеи, клюквенный морс.**

**3. Употребляйте больше овощей и фруктов.**

**4. Чаще бывайте на свежем воздухе.**

**5. Ограничьте посещение мест массового скопления людей.**

**6. Регулярно мойте руки с мыло**м или обрабатывайте их антисептиком.

**7. Ведите здоровый образ жизни.**

**Оптимальное время для вакцинации против гриппа – сентябрь** **– ноябрь, чтобы к моменту подъёма заболеваемости сформировалась высокая иммунная защита.**

Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно в соответствии с данными ВОЗ о том, какие вирусы гриппа будут циркулировать в предстоящем эпидемическом сезоне.

**Вакцина против гриппа вызывает формирование специфической защиты по отношению именно к вирусу гриппа, а не к другим инфекционным агентам, вызывающим респираторную патологию и клинически проявляющимся сходным с гриппом образом.**

**Не исключено, что человек может перенести вирусную инфекцию после вакцинации, но в лёгкой форме, и у него не будет опасных для жизни осложнений.**

Широкий охват населения вакцинацией позволил забыть о таких страшных заболеваниях, как дифтерия, столбняк, полиомиелит, коклюш, корь, вирусный гепатит, туберкулёз (до 98% привитых).

**Специалисты предупреждают, эпидемиологическое благополучие – хрупкая вещь. Стоит ослабить защиту, и инфекции, казалось бы, оставшиеся в далёком прошлом, моментально готовы заявить о себе**.

**Специалисты рекомендуют обезопасить своё здоровье, в обязательном порядке заблаговременно сделав прививку против гриппа.**