**Учреждение Здравоохранения «Краснопольская центральная районная больница»**

 **Предупредить тяжёлое заболевание**

 Каждый 5-ый житель планеты, ежегодно подвергается нападению того или иного вида вирусов.

**Грипп** (воздействие холода) известен человечеству не одно тысячелетие и по сей день  представляет собой тяжелое и очень опасное заболевание. В истории человечества не раз случались страшные пандемии гриппа, уносившие жизни миллионов людей.

С открытием [антибиотико](http://udoktora.net/term/antibiotik-antibiotic/)в и  [вакцины](http://udoktora.net/term/vaktsina-vaccine/) против гриппа, снизилось количество летальных исходов от этого заболевания.

 Вирусы гриппа типов А и В, от одного сезона к другому, претерпевают изменения.
 Наиболее благоприятный период для развития эпидемий — конец осени - начало весны, что связано с понижением температуры воздуха, переохлаждением организма и снижением иммунитета.

Через загрязнённый воздух или телесный контакт (посредством крупных капель мокроты во время кашля или чихания или же через более мелкие аэрозольные частицы) вирус попадает в верхние дыхательные пути, внедряется в клетки слизистой оболочки и начинает размножаться, вызывая первые симптомы: першение в горле, чихание, кашель. Затем вирус попадает в кровь обусловливая характерную клиническую картину: **высокую** **температуру, озноб, ломоту в теле.**
 Грипп от ОРВИ отличается **стремительным развитием болезни.**

**** В первые часы, температура тела может подняться **до 40 градусов, появляется выраженная интоксикация: головные и мышечные боли, сильная слабость, диарея, рвота, покраснение белков глаз.** **Легочное осложнение в виде пневмонии является причиной большинства смертельных исходов от гриппа**.

**Специалисты предупреждают**: плохо залеченная болезнь может осложниться **отитом, ринитом, менингитом**.
 Лучшим средством **профилактики гриппа** на сегодняшний день считается **вакцинация.**
 Вакцины от гриппа эффективны в борьбе и с другими респираторными вирусами, передающимися воздушно-капельным путем.

Так как грипп опасен осложнениями, вакцинированные люди могут заболеть гриппом, но в легкой форме и без осложнений.

После прививки иммунитет к вирусу гриппа вырабатывается в **течение 2-3-х недель**, у некоторых через 10 дней.

 **Методы профилактики во время эпидемии**:

 1. Избегайте близкого контакта с больными людьми (высокая температура, кашель);

 2. На период эпидемии избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в них;

 3. Старайтесь не прикасаться грязными руками ко рту, носу, глазам;

 4. Соблюдайте гигиену рук: чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе;

 5. Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна;

 6. Используйте защитные маски при контакте с больным человеком;

 7. Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

 Не занимайтесь самолечением, а обращайтесь за помощью к специалистам.

Лучший способ победить болезнь, это выполнение всех рекомендаций врача.