**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ**

В зимнее время здоровье часто дает сбои: насморк, температура, слабость, ломота в суставах. Здравствуй, ОРВИ – знакомая, к сожалению, всем респираторная вирусная инфекция. А там уже и до гриппа рукой подать. Начинать бороться с вирусом нужно, конечно, с профилактики. Как известно, профилактические способы защиты от гриппа и ОРВИ подразделяются на специфические и неспецифические.

1. Основной мерой специфической профилактики является ежегодная вакцинация против гриппа, которая проводится с сентября каждого года и заканчивается не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом.  Особенно она показана людям, входящим в группы риска.

2. В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом рекомендуются меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;

- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;

- Носить одноразовую медицинскую маску (марлевую повязку) и менять ее каждые 4 часа;

- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими салфетками для обработки рук;

- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием эффективных противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата) после согласования с врачом.

3. В случае заболевания оставайтесь дома и немедленно обращайтесь за медицинской помощью, так как грипп - серьезное заболевание, часто вызывающее опасные для жизни осложнения, развивающиеся очень рано: на 2-3 - 5-7 день болезни. Наиболее частым осложнением является пневмония, с которой связано большинство смертельных исходов от гриппа.

Беременные должны обратиться за медицинской помощью в первые часы заболевания, так как лечение должно быть начато незамедлительно.

Строго следуйте предписаниям врача. Не занимайтесь самолечением!

Обязательно начните прием эффективных противовирусных препаратов в первые 48 часов от начала болезни (уменьшают продолжительность лихорадки, интоксикации, катаральных симптомов, снижают частоту осложнений и уменьшают риск смерти, особенно, в группах повышенного риска). Соблюдайте постельный режим и чаще пейте теплый травяной или ягодный чай.

Строго соблюдайте следующие санитарно-гигиенические правила:

- Наденьте защитную одноразовую маску и меняйте ее каждые 4 часа.

- Ограничьте до минимума контакт с больными и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

- Пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем. Часто проветривайте помещение, где находится больной.

- Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете и кашляете.

- Сохраняйте чистоту: часто мыть руки с мылом, дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

- Ухаживать за больным должен только 1 член семьи, строго соблюдающий санитарно-эпидемиологические правила.

При эпидемических подъемах заболеваемости на территории Вытегорского района ежегодно проводятся противоэпидемические мероприятия, направленные на устранение условий возникновения эпидемии гриппа и ОРВИ, а это:

- Обезвреживание источника возбудителя инфекции;

- Разрыв механизма передачи возбудителя гриппа (а он у нас воздушно-капельный);

- Повышение иммунной прослойки лиц невосприимчивых к данному возбудителю в очаге заражения.

Это могут быть административно - ограничительные меры на территории Вытегорского района, при проведении массовых культурных, спортивных и других меропрятий. Усиление контроля за санитарно-гигиеническим состоянием организаций, учебных заведений, в местах скопления людей. Усиление противоэпидемического режима в медицинских, детских образовательных организациях. Санитарно-просветительная работа с населением по профилактике заражения гриппом и ОРВИ.

БУЗ ВО Вытегорская ЦРБ, Эпидемиологический отдел.

Пом.врача эпидемиолога Кукличева Е.Г. 2-31-35.