[**Профилактика гриппа и ОРВИ**](http://okagazeta.ru/article/52387/)

**В течение весьма длительного времени грипп остается серьезной проблемой для здоровья людей, вызывая ежегодные эпидемии во время которых заболевает до 10% взрослых 20-30% детей. Эпидемии гриппа наносят также огромный экономический ущерб как отдельным лицам, так и обществу.**

Грипп – это высококонтагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Чем опасен грипп?

Грипп опасен своими осложнениями:

Крайне опасны легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Грипп легче предупредить, чем лечить.

Поэтому основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация.

Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная  с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

**Своевременное введение вакцины против гриппа обеспечивает защитный эффект у 90%. Реакции на введение гриппозных вакцин незначительны и встречаются редко. В настоящее время разработан целый ряд эффективных вакцин против гриппа как отечественного, так и зарубежного производства. Все они проверены и рекомендованы Министерством здравоохранения РФ. Поскольку вирус гриппа постоянно мутирует, и у него много разновидностей, современные вакцины ежегодно обновляются и конструируются на основе актуальных разновидностей (штаммов) вируса гриппа. Их выявляет Всемирная организация здравоохранения на основе данных системы наблюдения за распространением вируса на планете.**

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

• Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;

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

• Носить медицинскую маску (марлевую повязку);

• Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;

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

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

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

Врач –эпидемиолог Хаджиев Ю.К.