***Всемирный день профилактики ОРВИ и гриппа отмечается 21 января по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).***

Острые респираторные вирусные инфекции – это группа самых распространенных инфекционных заболеваний.

Грипп — это острое респираторное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Заражение может происходить через предметы обихода (полотенца, носовые платки, посуду).

**Основные симптомы гриппа:**

● появление озноба;

● внезапное резкое повышение температуры тела;

● общее недомогание;

● боль в мышцах;

● головная боль (преимущественно в области лба);

● вялость или возбуждение;

● покрасневшие глаза и лицо;

● сухое навязчивое покашливание;

● заложенность носа с незначительными выделениями.

При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Распространенными осложнениями после гриппа являются риниты, синуситы, бронхиты, отиты, обострение хронических заболеваний, бактериальная суперинфекция.

Респираторные вирусы очень быстро и легко распространяются, поэтому так важно уделить внимание мерам профилактики ОРВИ.

Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на неспецифическую и специфическую.

**Способы неспецифической профилактики:**

**1.** Соблюдение правил личной гигиены.

**2.** Тщательная уборка помещений.

**3.** Регулярное проветривание помещений.

**4.** Здоровый образ жизни, закаливание, занятие физкультурой, правильное питание.

**5.** Соблюдение «Респираторного этикета». При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки. Если отсутствует платок, чихать и кашлять нужно в сгиб локтя, а не в ладони.

***Основным методом специфической профилактики против гриппа является активная иммунизация — вакцинация.***

Необходимо помнить, что соблюдение правил общественной и личной гигиены, проведение вакцино профилактики и своевременное обращение к специалисту позволят избежать заражения или будут способствовать развитию заболевания в легкой форме!