***Профилактике ОРВИ и Гриппа***

***Грипп*** - мощная инфекция, поражающая большое количество людей за  относительно короткое время. По скорости распространения ни одна инфекция не может с ним сравниться.

***Основные места распространения инфекции****-* места массового скопления населения - это ***пассажирский транспорт, вокзалы, поликлиники, школы, детские сады, торговые центры.***

***Источником инфекции*** при гриппе является больной человек. Передача вируса осуществляется через воздух при разговоре, кашле, чихании.

***Подвержены заболеванию****люди всех возрастов, но особенно****дети, лица пожилого возраста****и те, кто****страдает тяжелыми хроническими заболеваниями****.*

Заболевание сопровождается ***высокой температурой, кашлем, насморком, слезотечением, появлением головных и мышечных болей, но самое опасное - это осложнения***(обострения сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельным исходам).

***При заболевании необходимо соблюдать постельный режим***и сразу вызвать врача. Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях - в отдельной комнате. Помещение нужно регулярно проветривать, предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев. ***Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38 градусов***, т.к. это своеобразная защита организма от микробов - при такой температуре они быстрее погибают. Не помешает обильное питье, особенно щелочное (молоко, крупяные отвары, минеральная вода).

***Для профилактики заболеваний гриппом и ОРВИ рекомендуется использовать*** следующие средства неспецифической защиты:

1. ***Препараты, которые препятствуют внедрению вируса******в организм***(оксолиновая мазь) и ***его размножению*** (ремантадин, лавомакс, амиксин, арбидол, гриппферон, интерферон и др.). Использовать препараты необходимо в соответствии с инструкцией по их применению.

2. ***Препараты,*** растительного происхождения, ***повышающие защитные силы******организма (иммуностимуляторы****)*: экстракт элеутерококка, настойка аралии, женьшеня;

3. ***Витаминизация пищи*** в организованных коллективах;

4. Индивидуальное ***применение поливитаминов***.

5. ***Использование средств народной медицины***: природные фитонциды (вдыхание паров воздуха, содержащих эфирные масла разрезанного лука и чеснока, аптечные масла эвкалипта, сосны и ели); прием потогонных и витаминных растительных средств (настой липы, крапивы, мед, малина и др.).

6. Неукоснительное ***соблюдение правил личной гигиены***: каждый раз, после возвращения с улицы или из мест массового скопления населения, тщательно мыть руки и лицо с мылом под проточной водой, промывая при этом носовые ходы и прополаскивая горло. Чаще проветривать жилые и рабочие помещения.