**Профилактика гриппа и простуды (21 января – Единый день здоровья в Республике Беларусь)**

Грипп – острая вирусная инфекция с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение  через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.  Инкубационный период – от нескольких часов до 2-х суток.  Болезнь начинается  внезапно.

Когда существует опасность заражения

Инфицированный гриппом человек заразен для окружающих в первые три-четыре дня, а вот маленькие детки вообще могут выделять вирус от 7 до 10 дней.

Вирусы восприимчивы к особенностям внешней среды, вне тела человека они не могут долго существовать (от 2-х до 8 часов). Вирус гриппа погибает от высоких температур (75-100 градусов), а также от бактерицидных средств, среди которых перекись водорода, спирт, щелочь (содержится в мыле).

Причина заражения болезнью

Для того чтобы понимать, от чего стоит себя и своих близких беречь, стоит вспомнить, каким образом передается вирус гриппа:

* рукопожатия с инфицированным;
* воздушно-капельный путь передачи – микро капли, в которых содержится вирус при чихании и кашле распространяются в воздухе, а уже оттуда попадает в дыхательные пути здорового человека, перенося болезнь;
* несоблюдение правил личной гигиены.

 Основные симптомы проявления болезни это:

- озноб

- головная боль

- повышение температуры тела до 38,5-40С

- боль и ломота в мышцах и суставах

- общая слабость и «разбитость»

- сухой кашель.

Наиболее  эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика.

- В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ  сократите время пребывания в местах скопления людей (магазины, общественный транспорт и пр.);

- Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);

- При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;

- Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;

- Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений;

- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный он, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание, больше времени проводите на свежем воздухе.

           Если Вы чувствуете себя больным или у вас симптомы, похожие на симптомы гриппа, соблюдайте следующие правила:

- Не занимайтесь самолечением! При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом. Соблюдение режима, назначенного врачом, уменьшит риск осложнений;

- постарайтесь находиться в отдельной комнате от остальных членов семьи;

- прикрывайте нос или рот салфетками, когда чихаете или кашляете; немедленно выбрасывайте использованные салфетки; чихайте или кашляйте в «локоть», если нет салфетки;

- укрепляйте иммунитет: принимайте витамины, ешьте фрукты и овощи, пейте травяные чаи и настои, соблюдайте обильный питьевой режим;

- носите марлевую (либо одноразовую) повязку);

- проветривайте комнату максимально часто, соблюдая комфортную температуру воздуха около 20 градусов;

- важно для мам: если ваш ребенок заболел, продолжайте кормить его грудью, материнское молоко – самый важный источник иммунной системы для вашего малыша.

Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на специфическую и неспецифическую. Причем к первой относится именно вакцинация, которая считается самым надежным орудием против этого вируса.

Приобретенный после вакцинирования иммунитет способен оказать серьезное противостояние этой болезни.

Способы неспецифической профилактики

1.Личная гигиена. Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, уборными, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

2.Промывание носа. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч. ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.

3.Использование масок. Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

4.Тщательная уборка помещений. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

5.Избегайте массовых скоплений людей.

6.Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие спортом, прогулки и многое другое.