



**Уважаемые родители начался сезон простудных заболеваний, гриппа и ОРВИ. Предлагаем вам ознакомиться с рекомендациями по мерам профилактики и правильному поведению во время заболевания!**

## **Профилактика гриппа и ОРВИ**

**Грипп** — это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа, которое входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Более 100 различных респираторных вирусов могут вызывать общую простуду, тогда как только лишь вирусы гриппа: А, В, и С вызывают грипп. Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции — воздушно-капельный. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2-3 м. Основным методом профилактики гриппа является вакцинация. Прививка стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала.

Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом.

### **Симптомы гриппа и ОРВИ**

- Лихорадка / озноб;
- Головные боли;
- Болезненные ощущения в пазухах носа / ушах;
- Респираторные проблемы – кашель, боль в горле, заложенность носа;
- Действие на желудочно-кишечный тракт;
- Болезненность в суставах;
- Общее недомогание / чувство усталости.

### **Меры профилактики в период эпидемического сезона:**

- сократить время пребывания в многолюдных местах;
- увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывая окна, чаще делать влажную уборку.
- насколько это возможно, сократить время общения с людьми, которые могут быть больны;
- соблюдать дистанцию (по крайней мере, 1 метр) при общении с человеком, имеющим симптомы гриппоподобного заболевания;
- стараться не прикасаться ко рту и носу руками;
- соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу;