Автор: Гаврин О.С.
24.10.2019 14:15 -

**Грипп** – острая вирусная инфекция дыхательных путей, характеризующаяся поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также нарушением деятельности сердечно - сосудистой и нервной систем.

Это единственная острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), влекущая за собой серьезные осложнения, которые не только нарушают работу нашего организма, но и опасны для жизни.

Источником инфекции является больной человек. Важную роль в передаче инфекции играют больные со стертой формой инфекции, переносящие заболевание «на ногах».

Единственный надежный способ защиты от гриппа – вакцинация. Но, не все группы людей проходят вакцинацию по тем или иным причинам (аллергическая реакция на белок куриного яйца, сильная реакция на предыдущее введение вакцины, иммунодефицитные состояния, острая инфекция и др.). Для людей, имеющих противопоказания к проведению вакцинации против гриппа, основными мерами профилактики являются соблюдение правил личной гигиены и соблюдение принципов здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья.

Ведение здорового образа жизни , как важное составляющее профилактики гриппа и ОРВИ для каждого человека, способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

**ЗОЖ включает:**

· оптимальный режим труда и отдыха;

· правильное (сбалансированное и качественное) питание;

· двигательная активность: занятия физкультурой и спортом, закаливание;

· соблюдение правил личной гигиены;

· психогигиена, умение управлять своими эмоциями;

· отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства)

**Режим труда.**

Оптимальный режим труда и отдыха должен предусматривать достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи.

**Физическая культура.**

Регулярные физические упражнения, тренировки способствуют укреплению иммунной системы, позволяя организму адекватно отвечать на воздействие респираторных вирусов.

**Питание.**

Нерациональное питание, дефицит белков, жиров, витаминов и микроэлементов является причиной вторичных иммунодефицитных состояний и благоприятным условиям для инфицирования вирусами гриппа и ОРВИ.

Употребляйте в пищу темно-зеленые, красные и желтые овощи и фрукты, содержащие антиоксиданты, витамины А, С, Е и бета-каротин.

**Вредные привычки** становятся причиной многих серьезных заболеваний, оказывают отрицательное воздействие на иммунитет и способствуют возникновению респираторных инфекций.

**Стресс**

Люди, которые регулярно испытывают стресс, как правило, имеют ослабленный иммунитет, поэтому чаще заболевают и чаще испытывают осложнения инфекционных заболеваний.

**Вредные привычки.**

Курильщики более склонны к респираторным заболеваниям и испытывают более частые простуды.

**Меры профилактики гриппа в разгар эпидемии:**

· после каждой поездки в общественном транспорте, по приходу домой, необходимо тщательно вымыть руки. Если возможности вымыть руки нет, – при себе рекомендуется иметь антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель.

· не следует прикасаться грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа.

· избегайте мест скопления людей.

· если вы почувствовали недомогание, первые признаки заболевания уже появились – в общественных местах используйте маску для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей. Благодаря маске здоровый человек может защититься от заражения, посещая общественные места в разгар эпидемии.

· если вы все - таки заболели, воздержитесь от посещения работы, оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни.

**Придерживайтесь здорового образа жизни. Правильное питание, сон, физические упражнения способствуют формированию устойчивость к инфекционным заболеваниям.**