**ГРИПП**

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)

Определение

острое инфекционное заболевание, вызываемое группой вирусов, протекающее с токсическим синдромом и симптомами поражения верхних дыхательных путей

вирусное или бактериальное инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, которое приводит воспалительному процессу слизистых оболочек (в основном носа и гортани). Не стоит путать обычную простуду и ОРВИ.  Первая является следствием переохлаждения, а вот ОРВИ, которое многие в народе упорно именуют простудой, вызывается группой вирусов. Для простоты мы далее будем использовать термин «простуда»

Как передается

Наиболее частый путь передачи – воздушно-капельный. Также можно заразиться:

* при прямом контакте с больным (поцелуй, рукопожатие);
* через предметы общего пользования (телефон, посуда, дверные ручки, клавиатура и др.);

Симптомы Начинается остро.

* озноб, высокая температура тела, лихорадка (38-40 С), которая держится 2-4 дня;
* слабость;
* боль в мышцах и суставах;
* сильная головная боль, головокружение;
* симптомы поражения дыхательных путей (сухой мучительный кашель, першение в горле, осиплость голоса).

Начинается постепенно.

* невысокая температура (37-37,5С, реже до 38С);
* боль в горле, раздражение или першение;
* кашель;
* чувство общего недомогания;
* насморк, заложенность носа;
* возможна боль в мышцах;
* слабая головная боль;
* иногда слезотечение;
* изредка воспаление лимфатических узлов.

Профилактика Каждый год в сентябре – октябре месяцах ставьте прививку против гриппа!

* Не переохлаждайтесь.
* Занимайтесь закаливанием организма.
* Принимайте поливитамины (особенно с высоким содержанием витамина С).
* В период подъема заболевания или в случае, если заболел человек, который находился с вами рядом (дома, на работе и т.д.), то с профилактической целью можно применять противовирусные препараты, большой ассортимент которых есть в аптечных сетях.
* Следуйте принципам рационального питания. Уделите особое внимание фруктам, овощам, натуральным сокам, отварам из трав, ягод.
* Поддерживайте физически активный образ жизни.
* Ежедневно проводите влажную уборку на работе и дома.
* Избегайте массовых скоплений людей в период подъема заболеваемости.
* Не водите детей в школу, садик, если у них есть признаки заболевания.