**Что такое грипп?**

Грипп - острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей. Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.

Грипп бывает 3 видов: А, В, С. Наиболее болезненно протекает грипп А. Каждый год вирус гриппа мутирует. Именно по этой причине необходима ежегодная вакцинация населения.

Вирус гриппа перемещается от человека к человеку только воздушно-капельным путем. Вирус имеет высокий уровень контагиозной, соответственно, большая часть населения подвержена заболеванию. Вирус проявляет себя в течение 2-3 суток. Максимальное время, после которого проявляются симптомы – 5 суток. Именно в этот период вирус ведёт активную жизнь в дыхательных путях, при этом существенно угнетается мерцательный эпителий, который выполняет роль природного фильтра для лёгких. За счёт поражения эпителия, другие вирусы имеют полный и беспрепятственный доступ к лёгким, что может закончиться бронхитом или воспалением лёгких.

**Что такое ОРВИ?**

ОРВИ – объединяет острые респираторные вирусные инфекции, которые в редких случаях вызывают осложнения. ОРВИ приносят множество неудобств, однако, они не могут сравниться по симптомам с гриппом. В любом случае выяснить степень риска очень просто – анализ крови и вы будете точно знать, какой вирус атаковал ваш организм.

**Признаки и симптомы гриппа**

1. грипп приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает ваш  организм;
2. гриппу свойственно резкое повышение температуры (в отдельных случаях до 40,5 градусов), повышенная чувствительность к свету, ломота во всем организме, а также боли: головные и мышечные;
3. в первые сутки заболевания гриппом, вы защищены от насморка, что свойственно только данному вирусу;
4. наиболее активная фаза гриппа приходится на третий-пятый день заболевания, а окончательное выздоровление приходится на 8-10 день.
5. учитывая, что инфекция гриппа поражает сосуды, именно по этой причине возможны кровоизлияния: дёсенные и носовые;
6. после перенесенного гриппа вы можете подхватить другое заболевание в течение последующих 3-х недель, такие заболевания чаще всего протекают очень болезненно и могут закончиться летальным исходом.

 **Признаки и симптомы ОРВИ**

1. Болезнь начинается постепенно с утомляемости и внешнего проявления вируса, например, насморка;

2. На следующий день после активации заболевания проступает суховатый кашель, который со временем трансформируется в мокрый (отхаркивающий); 3. После перенесенного ОРВИ можно подхватить другое заболевание в течение последующих 3-х недель, но в отличие от состояния после гриппа – они будут проходить в более лёгкой форме.

3. Особенно тяжело вирусные заболевания проходят у маленьких детей и пожилых людей, у так называемой, группы риска. Сильная интоксикация может привести к нежелательным последствиям, уровень смертности, например, от гриппа составляет 0,2% по всему миру.

**Как защитить себя от гриппа**

Самое эффективное средство в профилактике гриппа - вакцинация. 70-80% провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа.

Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в сентябре-октябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели.

Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.

Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания.

Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле.  Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.  Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами.

Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

Избегать как переохлаждений, так и перегревания.

При заболевании гриппом и ОРВИ оставаться дома, вызвать врача.

Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

**ВНИМАНИЕ!!!**

**Вакцинация против гриппа сотрудников органов внутренних дел, членов их семей, пенсионеров МВД проводится ежегодно в предэпидемический период с сентября по октябрь. Для проведения вакцинации обращайтесь в поликлинику ФКУЗ «МСЧ МВД России по Еврейской автономной области» к участковому терапевту.**

                                              ЦГСЭН ФКУЗ «МСЧ МВД России по Еврейской автономной области»