

Осенний и зимний сезоны – это время, когда наблюдается рост респираторных инфекций. В это время намного легче заразиться гриппом и ОРВИ.

Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций с воздушно-капельным путём передачи возбудителя. Наиболее частыми симптомами неосложненного гриппа являются: внезапное начало с лихорадкой (с температурой 38°С и выше), ознобом, головной болью, мышечной болью и сухим кашлем. Кашель может длиться долго, остальные жалобы обычно проходят через 2-7 дней.

Вирус гриппа устойчив к низким температурам и хорошо распространяется в сухом воздухе. Кроме того, в осенне-зимний сезон люди проводят много времени в закрытых помещениях, на небольших площадях, и реже проветривают их, что также облегчает распространение вируса.

При тяжелом течении гриппа часто возникают серьезные поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы. Распространенными осложнениями после гриппа являются синуситы, бронхиты, отиты, обострение и усугубление хронических заболеваний.

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно гриппом и ОРВИ переболевают 10% населения планеты.

В целях предупреждения заболевания гриппом и ОРВИ необходимо соблюдать ряд правил:

- В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не рекомендуется посещение массовых зрелищных мероприятий, мест массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или хотя бы, по возможности, сократить время пребывания в таких местах;
- В общественных местах не следует пренебрегать средствами индивидуальной защиты органов дыхания – масками.
- Необходимо избегать общения с лицами с признаками заболевания ОРВИ (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);

- Укреплению иммунной системы способствует полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе.
- При пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать как переохлаждения, так и перегревания. Особенно это касается детей, которых некоторые родители любят укутывать сверх меры;
- Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.
- При ухудшении самочувствия и появлении характерных симптомов необходимо обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением.