***Профилактика гриппа и орви***

**Что такое ОРВИ и грипп?**

**ОРВИ**– заболевание дыхательных путей, причиной которого является попадание в организм вирусной инфекции. Среди возбудителей, наиболее частыми являются – вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы и риновирусы.

**Грипп** — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызванное вирусом гриппа относящихся к роду A, B и

**как отличить грипп от простуды и ОРВИ?**



Осложнения гриппа

-[пневмония](https://www.fdoctor.ru/bolezn/pnevmoniya/) (воспаление легких);

-[гайморит](https://www.fdoctor.ru/bolezn/gaymorit/);

-воспаление оболочек головного мозга (менингит, арахноидит);

-другие осложнения со стороны нервной системы (полиневрит, радикулит, невралгия);

-осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (перикардит, миокардит);

-осложнения со стороны почек.

**Профилактика гриппа и ОРВИ:**

-сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона;

-сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте;

-пользуйтесь маской в местах скопления людей;

-избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют;

-регулярно и тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;

-промывайте полость носа, особенно после улиц общественного транспорта;

-регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь;

-регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь;

-ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.)

-ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука;

-по рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет;

-в случае появления заболевших гриппом в семье—необходимо вызвать врача (членам семьи по согласованию с врачом начать приём противовирусных препаратов с профилактической целью (согласно инструкции по применению препарата);

-ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.