**Что такое грипп?**

Грипп — это острое инфекционное, быстро распространяющееся заболевание, которое поражает органы дыхания, нервную, а иногда и сердечно-сосудистую системы. Он ослабляет организм и снижает сопротивляемость к другим болезням. Грипп особенно опасен для детей раннего возраста, пожилых людей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями и нарушениями иммунитета.

Грипп вызывается вирусом, который размножается в слизистой оболочке дыхательных путей. Попав в организм человека через верхние, дыхательные пути, вирус гриппа внедряется в клетки их слизистой оболочки и очень быстро в них размножается. Так же возможен контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем – своих глаз, носа, рта.

**Период и формы болезни.**

*Инкубационный период* (время от момента заражения до возникновения первых симптомов заболевания) при заражении вирусом гриппа составляет – 12-48 часов.

*Период разгара болезни* – 7-10 дней.

*Период реконвалесценции* (восстановления после болезни) – длительность зависит от тяжести заболевания, наличия или отсутствия осложнений.

Встречаются *типичные и стертые (бессимптомные)* варианты болезни. При стертой форме больные также выделяют вирусы и представляют опасность для окружающих.

Течение заболевания может быть без осложнений и осложненное.

**Чем опасен грипп!**

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

- Осложнения со стороны сердечно - сосудистой системы (миокардит, перикардит).

- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

**Критерии диагностики.**

При заражении вирусом гриппа болезнь начинается внезапно. При других ОРВИ симптомы проявляются постепенно.

Характерная особенность гриппа – преобладание симптомов интоксикации: высокая температура, часто сопровождающаяся ощущением холода вплоть до сильного озноба, головная боль, боль в суставах, мышцах и спине, чувство разбитости, ломота во всем теле, сильная слабость. Катаральные симптомы – воспаление горла, охриплость и сухой кашель, заложенность носа – слабо выражены или могут вообще отсутствовать.

При гриппе острые симптомы наблюдаются чаще всего в течение недели. Остаточные явления, так называемые астенический синдром (слабость, повышенная утомляемость, расстройство сна), могут отмечаться еще несколько дней.

Гриппозные инфекции развиваются преимущественно в зимние месяцы.

**Профилактика гриппа и ОРВИ.**

В период эпидемий необходимо:

- соблюдать режим работы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;

- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);

- часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

- в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки;

- пейте больше жидкости: воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день;

- употребляйте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты.

**Вакцинация.**

Профилактика с помощью вакцины является наиболее эффективным методом борьбы с гриппом. Для того чтобы успел сформироваться иммунитет, прививку нужно делать не позднее чем за две-три недели до начала предполагаемой эпидемии.

В момент проведения вакцинации человек должен быть здоров, прививка противопоказана в остром периоде инфекционного и неинфекционного заболевания, при обострении хронической патологии. Дополнительное условие для детей: Если ребенок перенес ОРВИ, прививку можно делать только через две недели после выздоровления**.**

**Если вы хотите обезопасить от гриппа своего ребенка, недостаточно сделать прививку только ему, следует вакцинироваться всем членом семьи, контактирующим с ребенком**.

Эффективность вакцинации составляет 80-90%, то есть риск заражения остается, но становится существенно меньше. А если в комплексе с вакциной использовать дополнительные средства профилактики, человек становится практически неуязвимым в отношении любой разновидности гриппа.