***Страничка врача-педиатра***

***Защити себя и свою семью от гриппа и ОРВИ!***

**Грипп** - высокозаразное острое вирусное заболевание дыхательных путей, характеризующееся коротким инкубационным периодом (1—2 дня) и быстрым циклическим течением (3—5 дней). Поражает все возрастные группы населения, живущие в различных географических условиях.

Существует **несколько видов** вируса гриппа и ОРВИ. Единственный **источник** инфекции — **больной человек**. Заражение происходит воздушно-капельным путём — **при кашле, чихании** больного, при **разговоре** с ним. Умеренные по интенсивности воспаления слизистых оболочек носовых ходов, глотки, зева, гортани и бронхов сопровождаются выраженной картиной **общего отравления организма** эндотоксином вируса гриппа. Интоксикация вызывает резкий упадок сил, болезненность мускулатуры, общую разбитость, головную боль, повышенную раздражительность и главное, **резко снижает иммунитет** организма, что приводит к развитию **осложнений** бактериального происхождения: воспаление среднего уха, тонзиллит, ларингит, трахеит, бронхит, пневмония, менингоэнцефалит и как последствия общей интоксикации часты опасные поражения сердечно-сосудистой системы.

После гриппа часто наблюдаются обострения хронических заболеваний, таких как: бронхиальная астма и хронический бронхит, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения обмена веществ, заболевания почек и др.

Профилактика гриппа и ОРВИ включает в себя мероприятия, направленные на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физкультурой, закаливание, рациональное питание, своевременный отдых, прием витаминно- минеральных комплексов. Необходимо чаще бывать на свежем воздухе, соблюдать правила личной гигиены, регулярно проветривать помещение, проводить влажную уборку.

Единственным **способом защитить** себя от гриппа **является вакцинация**! Конечно, не одна прививка в мире не сможет защитить Вас полностью от ОРВИ и гриппа, но даст 100 % гарантию от тяжелого течения болезни и развития летального исхода! **Вакцинацию** против ГРИППа необходимо проводить **ежегодно**, т.к. спектр циркулирующих штаммов вируса меняется каждый сезон. Это отражено в рекомендациях ВОЗ по составу противогриппозных вакцин. Каждый год **меняется состав вакцин** против ГРИППа, таким образом, каждый год Вы делаете прививку новой вакциной. Показано, что при проведении вакцинации в течение нескольких лет подряд ее **эффективность возрастает**, что объясняется образованием иммунологических клеток памяти, увеличивающих силу иммунного ответа при повторных введениях.

При первых симптомах гриппа необходимо обратиться ко врачу!

***Ваше здоровье – в Ваших руках!***