**Профилактика гриппа и ОРВИ**

Грипп – острая вирусная инфекция дыхательных путей, характеризующаяся поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также нарушением деятельности сердечно - сосудистой и нервной систем.

Источником инфекции является больной человек с клинически выраженной или бессимптомной формой гриппа. Важную роль в передаче инфекции играют больные со стертой формой инфекции, переносящие заболевание «на ногах».

**Какие органы чаще всего поражает вирус гриппа?**

Наиболее часто встречаются осложнения со стороны дыхательной системы, на втором месте органы сердечно-сосудистой системы и органы кроветворения, также встречаются осложнения со стороны нервной и мочеполовой систем.

**Для кого особенно опасны осложнения гриппа?**

В группе риска по неблагоприятному исходу заболевания находятся дети до года и взрослые, старше 60 лет с сопутствующими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и эндокринной патологией, у которых возможен летальный исход из-за осложнений ранее имевшихся заболеваний.

**Профилактика гриппа:**

Единственным надежным средством профилактики гриппа является вакцинация. Оптимальным временем проведения вакцинации против гриппа является период с сентября по ноябрь.

**Профилактика осложнений.**

Если по каким-либо причинам вакцинацию провести не удалось - строжайшим образом соблюдайте правила личной гигиены, во время подъема уровня заболеваемости гриппом постарайтесь не посещать общественные места, не контактируйте с заболевшими.

В случае подозрения у себя вирусной инфекции в течение ближайших 48 часов обратитесь к врачу.

Не пренебрегайте лечением, которое назначил Вам врач, своевременно принимайте назначенные лекарственные средства.

Обязательным пунктом в профилактике развития осложнений является соблюдение постельного режима во время болезни.