**В ожидании прихода гриппа**

Среди многообразия инфекционных заболеваний, известных в современном мире, острые респираторные вирусные инфекции, в том числе-грипп, занимают 1 место по распространённости. Чаще всего заболеваемость ОРВИ вызывается вирусами парагриппа, аденовирусами, РС-вирусами, гриппа А (называемого сезонным) и В.

**Следует отметить, что в эту осень прививочная кампания против гриппа идёт более активно, чем в прошлом году. Значительная часть приморцев, подлежащая вакцинации по плану, уже привита и врачи уверены, что к 1 ноября прививочная кампания будет завершена.** И взрослые и дети в нынешнем году прививаются отечественной вакциной «Совигрипп». Иммунизация поможет им избежать заражения или, в случае заболевания, перенести его в лёгкой форме и без осложнений.

Детвора – наиболее активная категория населения. За день у неё может быть множество контактов с респираторными вирусными инфекциями: в детских садах, школах, кружках, секциях, просто на прогулках во дворе, а в зимние каникулы – на утренниках и новогодних праздниках. И именно от детей зачастую заражаются остальные члены семьи.

В нескольких словах напомним, что грипп – вирусное заболевание, быстро распространяется воздушно-капельным путём (при близком общении, кашле, разговоре, чихании). Особую опасность представляют места массового скопления людей. Для нас, взрослых, в первую очередь – заполненные «до отказа» автобусы, большие коллективы на предприятиях.

Заболевание начинается настолько остро, что больной может с точностью назвать день и даже час, когда он почувствовал себя плохо: резкий подъём температуры тела до высоких цифр, головная и мышечные боли, резь в глазах, светобоязнь. У некоторых грипп протекает только с этими симптомами – «на сухую». У других присоединяются кашель и обильный насморк. Кто-то выздоравливает через 5-7 дней, а кому-то мало и 2 недель. Всё зависит от степени иммунитета организма, от наличия у человека хронических заболеваний, от присоединения вторичной инфекции. Опасность представляют развивающиеся в этих случаях осложнения со стороны ЛОР-органов (воспаления среднего уха, гайморовых пазух, гортани), бронхо-лёгочной, сердечно-сосудистой систем, почек, суставов. Любые органы и системы могут стать «мишенью» для возникновения воспалительного процесса, надолго выводящего человека из строя. Именно для избежания такого рода неприятностей и проводится вакцинация.

**Заведующая Краевым центром вакцинопрофилактики Е.А.Воробьёва отмечает, что сейчас ещё можно привиться, пока грипп «не набрал обороты».**

Следующий, очень важный вопрос – ношение масок. Они предохраняют верхние дыхательные пути от проникновения вирусов. Поэтому использование масок можно отнести к культуре поведения – «мы не хотим заразиться и не хотим заразить других».

В период повышенной заболеваемости ОРВИ для профилактики гриппа специалисты рекомендуют приём противовирусных препаратов, но этот вопрос следует решить с врачом. Для повышения защитных сил организма хорошо использовать наши природные растительные адаптогены (жень-шень, аралию, лимонник, элеутерококк, солодку и др.), а также поливитаминные комплексы, содержащие витамины А, С, Е, группы В. Для обработки носовых ходов в целях предупреждения попадания вирусов при дыхании перед выходом из дома следует использовать оксолиновую мазь или другой препарат аналогичного действия.

Конечно же почаще мыть руки с мылом или использовать влажные антибактериальные салфетки. А придя домой – умыться и промыть носовые ходы.

При возникновении симптомов болезни обязательно обращаться к врачу и оставаться дома, чтобы не отягощать своё состояние осложнением и не заражать других.

Минеева Т.Н. и.о. зав. КЦМП КГБУЗ «ВКДЦ»