**Грипп**

-тяжёлая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. «Грипп» переводится с французского как «схватывать, царапать», и если вы хоть раз испытывали на себе эту болезнь, то понимаете, почему он получил такое название. Вообще, грипп, ОРЗ и ОРВИ — болезни, которые изначально вызываются разными вирусами и отличаются и симптоматикой, и протеканием болезни. Существует более двухсот вирусов, которые вызывают простудные заболевания. Грипп - это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное зимнее или переменчивое осенне-весеннее время года. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. При данном заболевании существует вероятность летального исхода.
**ОРЗ и ОРВИ** — аббревиатуры, которые часто путают, что неудивительно — эти группы заболеваний практически идентичны. ОРЗ расшифровывается как острое респираторное заболевание, а ОРВИ — острая респираторная вирусная инфекция. Таким образом, основное отличие между ними — вирусный характер, ОРЗ может ограничиться одним пациентом, а ОРВИ имеет свойство передаваться. Таким образом, вирусы гриппа входят в понятие ОРВИ, и до установки точного диагноза — определения конкретной инфекции, которая появилась в организме человека, — первый диагноз у больных составляют именно эти четыре буквы.
**Простуда** – это «народный» термин. В медицине такое понятие отсутствует – ни один врач не напишет в карте пациента «Диагноз: простуда». Это состояние, возникающее в результате переохлаждения тела – когда человек переохлаждается. Дело в том, что в ротовой полости каждого из нас проживает множество условно-патогенных микроорганизмов. Когда иммунитет человека в норме, эти бактерии ничем не проявляют себя, но если иммунитет снижается, они активизируются – внедряются в слизистые, размножаются там, выделяют токсины и продукты обмена – развивается заболевание. Одним из факторов, значительно снижающих как общий (всего организма), так и местный (в ротовой полости) иммунитет, является именно переохлаждение.
**Вирус гриппа очень легко передаётся**. Самый распространённый путь передачи инфекции — воздушно-капельный.

**Профилактика гриппа и ОРВИ.**

Меры по профилактике гриппа делятся на две категории – специфические и неспецифические. Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ направлена на блокирование заражения именно вирусами гриппа и ОРВИ. Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ включает общие меры по предотвращению распространения различных респираторных заболеваний, необязательно вызванных вирусами.

**Основными методами профилактики являются**:

-прием противовирусных препаратов,

- прием иммуномодулирующих препаратов,

-вакцинация,

-ношение масок, диета,

- закаливание и укрепление организма,

-гигиена

- избегание мест скопления людей во время эпидемий.

Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител. Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом. Но вакцинация не гарантирует, что человек не заболеет, так как вирусы очень быстро приспосабливаются и мутируют.

**Что можно и рекомендовано при гриппе?**

 Если вы заболели, то оставайтесь дома и, по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления народа. Вызовите врача на дом. Отдыхайте и пейте много жидкости. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук.

**Предотвратить болезнь гораздо легче, чем потом её лечить**. Только комплексный подход к профилактике поможет не допустить развитие у вас этих заболеваний. Сбалансированное полноценное питание, отсутствие вредных привычек, физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе существенно сокращают риск заболеваний в осенне-зимний период.

 Будьте здоровы!