

## **ОРВИ, грипп, внебольничные пневмонии. Клиника, меры профилактики.**

Для ОРВИ, гриппа и внебольничных пневмоний характерна осенне-зимняя сезонность, именно в это время регистрируется рост заболеваемости этими инфекциями. Заражение происходит при контакте с больным человеком при разговоре, кашле, чихании.

Грипп начинается остро с резкого подъема температуры (до 38°C - 40°C), с сухого кашля или першения в горле и обычно сопровождается симптомами общей интоксикации: ознобом, болями в мышцах, глазных яблоках, головной болью.

При ОРВИ интоксикация выражена слабо, общее состояние обычно удовлетворительное, частыми симптомами являются насморк, заложенность носа, покраснение, боль в горле, чихание, сухой кашель.

Пневмония проявляется следующими симптомами: повышение температуры тела, озноб, кашель, сначала сухой, потом влажный с отделением мокроты, нередко возникает одышка (ощущение затруднения при дыхании), боль в грудной клетке. Также больного могут беспокоить общие симптомы: резкая слабость, отсутствие аппетита.

Как уберечь себя от заражения ОРВИ, гриппом, внебольничной пневмонией?

- в период подъема заболеваемости данными инфекциями сократите время пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте;
- по возможности избегайте контакта с больными людьми, которые имеют признаки острого инфекционного заболевания (кашель, насморк, боль и першение в горле и др.), использовать маску для защиты органов дыхания,
- промывайте полость носа, полощите горло, особенно после возвращения с улицы и общественного транспорта;
- соблюдайте гигиену рук, мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания;
- при чихании и кашле прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой, а не руками;
- соблюдайте режимы проветривания и влажной уборки в помещениях;
- питание должно быть полноценным с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов; употребляйте в пищу как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.) и природные фитонциды (лук, чеснок);
- ведите здоровый образ жизни, совершайте частые прогулки на свежем воздухе.

Но самым эффективным средством защиты от гриппа является вакцинация, которая должна проводиться не менее чем за 2-3 недели до начала роста заболеваемости (сентябрь, октябрь).

При заболеваниях гриппом, ОРВИ и внебольничными пневмониями не занимайтесь самолечением. Только врач может назначить правильное лечение и предотвратить появление серьёзных осложнений.