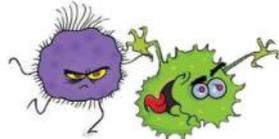


# День профилактики гриппа и ОРЗ

**ОРЗ** - это группа заболеваний вирусного или бактериального характера, поражающая дыхательную систему и передаваемая воздушно-капельным путём.

**Виды ОРЗ:** - ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) – заболевания, вызванные вирусами (аденовирусы, риновирусы, коронавирусы, респираторно-синцитиальные вирусы, вирусы гриппа, вирусы парагриппа и др.);



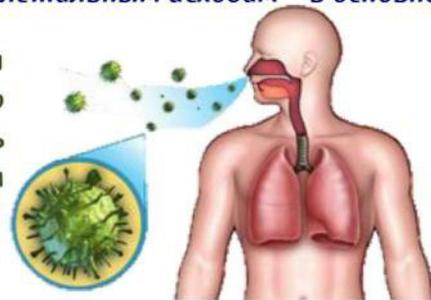
- Острые респираторные заболевания, вызванные бактериями (стафилококки, стрептококки, пневмококки и др.);

- Острые респираторные заболевания, вызванные внутриклеточными паразитами.

**Грипп** – это острое вирусное заболевание, массовое распространения которого (эпидемии) наиболее часто возникают осенью и зимой. Поражает верхние и нижние дыхательные пути, сопровождается выраженной интоксикацией и может привести к серьезным осложнениям и летальным исходам – в основном у пожилых и детей.

Возбудители гриппа – это три типа вируса гриппа (А, В и С). Все три типа вируса гриппа относятся к группе парамиксовирусов. Вирусы одного и того же типа (особенно типа А) способны быстро изменяться и менять свою структуру. В результате этого процесса каждый год образуются новые формы вирусов гриппа, неизвестные нашей иммунной системе.

**Источником инфекции является больной человек, который выделяет вирус при разговоре, кашле, чихании с частичками слюны, слизи, мокроты.**



## КТО ЧАЩЕ БОЛЕЕТ ГРИППОМ? ФАКТОРЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К ОСЛАБЛЕНИЮ ИММУНИТЕТА:

• Дети младше 2 лет, поскольку их иммунная система неокончательно сформирована

• Лица, страдающие различными иммунодефицитными состояниями: врожденными иммунодефицитами или ВИЧ-инфекцией

• Пожилые люди

- переохлаждение организма;
- недостаток в организме необходимого для его нормального функционирования витаминов и микроэлементов, особенно витамина С (аскорбиновой кислоты);
- стрессы, умственное перенапряжение;
- неблагоприятная экологическая обстановка в местах частого пребывания человека – загазованность, запыленность, грибки на стенах и т.д.;
- наличие в организме не долеченных хронических болезней.

**Грипп опасен осложнениями!**

Среди осложнений чаще всего встречается пневмония, в ходе которой может развиваться кровотечение, отёк лёгких и инфекционно-токсический шок. Кроме того, грипп может вызвать синусит, отит, миозит, бронхит, миокардит и перикардит.

На фоне гриппа могут обостряться уже имеющиеся хронические заболевания (сахарный диабет, бронхиальная астма и другие). В период эпидемии увеличивается количество инсультов, инфарктов, острой дыхательной и сердечнососудистой недостаточности.

## Как защитить себя от ОРЗ и гриппа?

### 1. Укрепляйте свой организм:

- + как можно больше бывайте на свежем воздухе;
- + ешьте свежие овощи и фрукты;
- + активно двигайтесь, закаляйтесь;
- + не унывайте, смотрите на жизнь с оптимизмом.



### 2. Соблюдайте правила личной гигиены:

- + чаще мойте руки с мылом, особенно после пребывания в общественных местах;
- + при кашле и чихании прикрывайте лицо носовым платком, пользуйтесь одноразовыми платками и салфетками, меняйте их по мере загрязнения;

- + регулярно проветривайте помещения;
- + поддерживайте чистоту и порядок в квартире, ежедневно проводите влажную уборку;
- + избегайте контактов с людьми, которые кажутся нездоровыми (кашляют, чихают);
- + реже посещайте многолюдные места.

### 3. Не отказывайтесь от ежегодных прививок против гриппа.

Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения и вероятность летального исхода.

Санитарно-эпидемиологическая служба РБ. Барановичский ЗЦГиЭ 2018 год. [www.gigienabar.by](http://www.gigienabar.by)

