

## **О профилактике гриппа и ОРВИ. Простые правила здоровья**

Управление Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии напоминает, что грипп относится к группе острых респираторных вирусных инфекций, но выделяется как особая инфекция, которая может вызвать серьезные и опасные осложнения. Осложнения при гриппе возникают довольно часто, при этом они могут быть отсроченными и проявляться только через некоторое время, когда человек уже забыл о перенесенной инфекции.

Грипп характеризуется поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также частым нарушением деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Источником инфекции является инфицированный человек с клиническими симптомами или бессимптомный носитель вируса гриппа. Важную роль в передаче инфекции играют больные с лёгкой или стертой формой, переносящие заболевание «на ногах». Особую опасность грипп представляет для детей, пожилых людей и лиц с хроническими заболеваниями.

**Внимание! В сложившейся ситуации своевременное обращение к врачу приобретает особую значимость. Только врач может поставить корректный диагноз и назначить необходимый курс лечения. В случае подозрения у себя вирусной инфекции незамедлительно обратитесь в поликлинику.**

Грипп очень заразное заболевание. Во время подъема уровня заболеваемости постарайтесь не посещать общественные места, не контактируйте с заболевшими людьми. Если контактов избежать невозможно (например, при посещении магазинов, лечебно-профилактических и других учреждений, в транспорте), то обязательно используйте защитные маски или респираторы.

Не отправляйте детей с признаками ОРВИ (насморк, кашель, температура) в организованные детские коллективы (школы, детсады, организации дополнительного образования, спортивные секции и пр.). В этом случае нужно немедленно обратиться к врачу!

Кроме того, чтобы снизить вероятность заболевания часто и тщательно мойте руки, регулярно проветривайте помещения, не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками, сбалансировано питайтесь, придерживайтесь здорового образа жизни.

**Внимание! Наиболее эффективным и доступным средством защиты от гриппа и его осложнений в настоящее время является вакцинация.**

**Будьте здоровы!**