**Это важно знать!**

**ГРИПП** - это разновидность ОРВИ (острой респираторно – вирусной инфекции), которая, как правило, рассматривается отдельно от остальных заболеваний этой группы. Грипп отличается от других инфекций особо тяжёлым течением, наличием осложнений и может закончиться смертельным исходом.

 **Грипп опасен именно своими осложнениями!**

 Именно холодное время года становится звёздным часом для этой масштабной неприятности. Хронические переохлаждения вкупе с неограниченным количеством носителей вредных вирусов являются идеальной почвой для развития простудных заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения, ОРВИ следует считать самыми распространёнными хворями. Они составляют более 90% всех случаев инфекционных заболеваний.

 **ОРВИ** – это «набор» тяжёлых вирусных инфекций, постепенно подрывающих сердечно – сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжёлом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно – сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Термин ОРВИ, или «острая респираторная вирусная инфекция», охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспалённое горло, кашель и головная боль.

 Основная опасность гриппа – это риск развития постгриппозных осложнений:

- бактериальная пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит,

- осложнения со стороны сердечно – сосудистой системы, мышечные осложнения, обострения хронических заболеваний.

 **Меры профилактики во время эпидемии:**

 Самый эффективный метод профилактики – это **вакцинация** от гриппа ещё до начала эпидемии (в сентябре – октябре).

 Время от момента заражения до появления первых признаков заболевания может быть очень коротким – несколько часов, поэтому

- **смазывайте слизистую носа** оксолиновой мазью каждые 2 часа;

- **носите медицинскую маску** (у каждого их должно быть минимум три, чтобы менять через 2 часа; следите за тем, чтобы маски ежедневно стирались и проглаживались с двух сторон);

- **проветривайте учебные помещения** не менее 2 раз за смену;

- **употребляйте** лук, чеснок, красный жгучий перец, а также продукты богатые витамином С (красная и чёрная смородина, капуста, малина, лимон, шиповник, болгарский перец);

- **при первых признаках гриппа оставайтесь дома, вызывайте врача**.

 **Запомните! Первые признаки гриппа:**

**- повышение температуры до 39 С и выше;**

**- ломота в мышцах и костях;**

**- головная боль;**

**- слабость, быстрая утомляемость;**

**- чихание и сухой кашель;**

**- покраснение глаз.**