**В преддверии эпидемического сезона гриппа и ОРВИ**

**о профилактике заболеваний**

Острые респираторные инфекции (далее – ОРВИ), включая грипп, являются самыми распространенными заболеваниями в мире, так как восприимчивость к ним всеобщая.

Среди возбудителей ОРВИ наиболее распространены вирусы сезонного гриппа (типа А и В), респираторно-синцитиальный вирус (PC-вирус), риновирусы (различных типов), вирусы парагриппа, коронавирусы, метапневмовирус, бокавирус, аденовирусы.

Источниками возбудителей ОРВИ являются больные люди. Больной наиболее заразен в остром периоде (первые 5-7 дней болезни), с достижением максимальной концентрации возбудителя на 2-3-й день болезни.

Распространение вирусов происходит воздушно-капельным, воздушно-пылевым и контактно-бытовым путем. При кашле в окружающую среду одномоментно выделяется до 500 тысяч аэрозольных частиц разного размера, при чихании - до 2 миллионов. При этом мелкие частицы остаются в воздушной среде вместе с пылью, а крупные - оседают на различных окружающих объектах.

Возбудители ОРВИ проникают в организм человека при вдыхании, либо заносятся через слизистые оболочки носоглотки, ротоглотки и глаз загрязненными руками.

Именно поэтому в осенне-зимний период в условиях тесного контакта людей возбудители острых респираторных инфекций, и в первую очередь вирусы гриппа, передаются легко и быстро от человека к человеку. Это приводит к росту заболеваемости в детских образовательных учреждениях, домах престарелых и инвалидов, на предприятиях и в иных коллективах детей и взрослых.

Заболеть гриппом или другой респираторной инфекцией может любой человек в любом возрасте, но есть группы населения, подверженные повышенному риску. Наибольшему риску заражения подвергаются люди, по роду своей профессиональной деятельности часто контактирующие с большим количеством людей, в том числе с больными ОРВИ (работники здравоохранения, образования, сферы услуг, транспорта и др.).

Для всего населения соблюдение общеизвестных правил здорового питания и рационального потребления питьевой воды хорошего качества, достаточная физическая активность, исключение поведенческих факторов риска (курения, пагубного потребления алкоголя, наркотических веществ и психотропных средств) позволит не только обеспечить организм необходимым количеством энергии, пищевых и биологически активных веществ, но и сохранить и укрепить здоровье, повысить адаптационный потенциал организма.

Необходимо отметить, что соблюдение каждым из нас несложных мероприятий по индивидуальной защите позволит эффективно прервать передачу возбудителей ОРВИ и снизить риск инфицирования:

- регулярное мытье и надлежащее высушивание рук;

- респираторная гигиена – прикрытие рта и носа при кашле и чихании одноразовыми салфетками с их последующей утилизацией, при необходимости – использование одноразовых медицинских масок;

- промывание носа различными способами с использованием ирригационных препаратов, увлажняющих слизистую оболочку (солевых растворов самостоятельного или промышленного изготовления);

- предотвращение прикасаний руками к глазам, носу и рту;

- своевременная изоляция из организованных коллективов людей с повышенной температурой тела и другими симптомами ОРВИ;

- предотвращение тесных контактов с людьми, имеющими симптомы ОРВИ.