**Консультация «Как отличить симптомы простуды, ОРВИ и Гриппа»**.

**ОРВИ**(острые респираторные вирусные инфекции) — это инфекционные заболевания дыхательных путей, которые вызываются вирусами.

**Грипп**— одно из многочисленных заболеваний, входящих в группу ОРВИ. Грипп по сравнению с другими ОРВИ характеризуется более тяжелыми симптомами. При этом заболевании чаще наблюдаются осложнения, в том числе опасные для жизни. Грипп ослабляет организм и снижает сопротивляемость к другим болезням. Он особенно опасен для детей раннего возраста, пожилых людей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями и нарушениями иммунитета.

**Возбудители ОРВИ.**В настоящее время известно более 200 типов вирусов, вызывающих ОРВИ: вирусы гриппа А, В, С, парагриппа, аденовирусы, риновирусы и др. Все респираторные вирусы очень изменчивы, особенно вирус гриппа.

**Источником инфекции**при ОРВИ является человек, переносящий заболевание. Больной выделяет вирусы и представляет опасность для окружающих не только в острый период, но и в течение недели после исчезновения острых симптомов. Болезнь может протекать в легкой форме, но при этом больные также заразны для окружающих, как и при тяжелой форме.

**Пути передачи инфекции.**Основной путь передачи — воздушно-капельный: вместе с капельками слюны, мокроты и слизи при кашле, чихании и разговоре больной выделяет вирус, который распространяется на расстояние от 1,5 до 3 метров. Вирус попадает в организм здорового человека через слизистую оболочку носа, глотки, гортани, бронхов. Возможен также контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем — своих глаз, носа, рта.

**Восприимчивость**всеобщая, особенно восприимчивы дети раннего возраста.

**Иммунитет**после ОРВИ и гриппа нестойкий, развивается только к определенному типу вируса, вызвавшему заболевание.

**Инкубационный период**(время от момента заражения до возникновения первых симптомов заболевания) при заражении вирусами, вызывающими ОРВИ, составляет от 1 до 7 дней. При гриппе — 12-48 часов.

**Период разгара болезни**— 1-2 недели. При гриппе — 7-10 дней.

**Период реконвалесценции**(восстановления после болезни) — длительность зависит от тяжести заболевания, наличия или отсутствия осложнений.

Несмотря на разнообразие возбудителей, клинические проявления ОРВИ имеют много общего. При всех видах наблюдаются симптомы интоксикации и поражения дыхательных путей (катаральные).

**Симптомы интоксикации:**повышение температуры, снижение аппетита, нарушение сна, боли в мышцах, суставах, головная боль и общая слабость. Выраженность симптомов интоксикации различна — от легкого недомогания и невысокой температуры до значительных нарушений общего состояния с сильной головной болью, высокой температурой, рвотой.

**Катаральные симптомы:**затруднение носового дыхания, насморк, кашель, боль в горле встречаются в разных сочетаниях и также имеют различную выраженность.

В зависимости от типа возбудителя, вызвавшего ОРВИ, проявления заболевания могут широко варьироваться. При заражении вирусом гриппа болезнь начинается внезапно. При других ОРВИ симптомы проявляются постепенно.

**Характерная особенность гриппа — преобладание симптомов интоксикации**: высокая температура, часто сопровождающаяся ощущением холода вплоть до сильного озноба, головная боль, боли в суставах, мышцах и спине, чувство разбитости, ломота во всем теле, сильная слабость. Катаральные симптомы — воспаление горла, охриплость и сухой кашель, заложенность нос — слабо выражены или могут вообще отсутствовать.

При гриппе острые симптомы наблюдаются чаще всего в течение недели. Остаточные явления, так называемый астенический синдром (слабость, повышенная утомляемость, расстройство сна), могут отмечаться еще несколько недель.

**Профилактика 0РВИ**

Для предотвращения ОРВИ используют **противоэпидемические мероприятия, неспецифические** и **специфические методы профилактики**.

Противоэпидемические мероприятия и неспецифические методы профилактики действенны для всех видов ОРВИ. Специфический метод — вакцинация проводится только для профилактики гриппа. Вакцин для профилактики ОРВИ, вызванных другими вирусами, не существует.

Для того чтобы обезопасить ребенка в период эпидемии, профилактику должны проводить все взрослые, контактирующие с ним. Для предупреждения заболевания следует избегать контактов с больными ОРВИ и гриппом. Особенно тщательно следует выполнять все меры предосторожности в отношении детей:

- не посещайте с ребенком семьи, где есть больные гриппом;

- в осенне-зимний период, при повышении заболеваемости ОРВИ и гриппом, не водите детей в места большого скопления людей;

- во время эпидемии старайтесь избегать поездок с детьми в городском транспорте;

- систематически делайте влажную уборку помещений;

-регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления;

- чаще меняйте полотенца.

- ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа солевым аэрозолем (Аква Марис, Аква ЛОР, Хумер, Салин, Физиомер и др.).

- систематически проводите закаливающие процедуры.

- давайте детям здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты, введите в рацион лук, чеснок, клюкву, морковь, лимоны и другие овощи и фрукты, богатые витаминами и фитонцидами.

- давайте детям больше жидкости — воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день.

**Памятка по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа)**

- избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температура), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.

- постоянно следите за тем чтобы ребенок мыл руки под проточной тёплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.

- воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.

- если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).

**Ни в коем случае не лечите ребенка самостоятельно!**

Заниматься самолечением при гриппе недопустимо, но полезно знать основные средства профилактики ОРВИ и гриппа, способы укрепления защитных сил организма, уметь правильно ухаживать за больным.