



Простуда – собирательное, неофициальное название разнообразных острых респираторных заболеваний, поражающих верхние дыхательные пути (нос, носоглотку, рот, глотку и гортань).

Вызвать простуду могут как вирусы, так и бактерии, которые при дыхании проникают в организм с воздухом.

Такой путь передачи возбудителей называется воздушно-капельным, а сами болезни — респираторными.

Если простуду вызвал вирус, то болезнь называют ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция).

Если причиной болезни стала бактерия, либо неизвестный возбудитель, то ставится диагноз ОРЗ (острое респираторное заболевание).

Симптомы простуды: постепенное начало, лихорадка (до 38 °С), насморк с обильным слизистым отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле .

Обычно прогноз благоприятный, выздоровление как правило наступает через 7-10 дней, хотя симптомы могут сохраняться до 2 недель.

Специфической вакцины от простуды не существует!

Грипп - тоже относится к ОРВИ, так как возбудитель болезни (вирусы гриппа А, В или С) проникает в организм при дыхании. В отличие от простуды, которая может случиться в любое время года, грипп, как правило обладает сезонностью. Сезон гриппа длится с осени до весны, с максимумом заболеваемости в зимние месяцы.

Активные штаммы вируса гриппа меняются из года в год. Поэтому, каждый год разрабатывается новая вакцина против гриппа.

Симптомы гриппа: внезапное начало, сухой, отрывистый кашель, лихорадка до 40° С, озноб, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа при отсутствии отделяемого из носовых ходов, сильная усталость, которая может длиться до двух недель, возможны тошнота, рвота, диарея.

Грипп опасен своими осложнениями. На фоне ослабления иммунитета возможно развитие пневмонии, менингита, перикардита или миокардита, которые могут привести к смерти.

Особенно опасен грипп для маленьких детей, пожилых людей, беременных женщин, людей с ослабленным иммунитетом, для людей с ожирением.

При появлении первых симптомов гриппа – оставайтесь дома и вызовите врача.

Самолечение недопустимо.

### **Профилактика простуды и гриппа.**

Грипп можно предотвратить!

В сезон гриппа избегайте мест массового скопления людей.

Часто мойте руки горячей водой с мылом, или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.

Избегайте прикосновений к лицу, носу, глазам и рту.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос.

Лучший способ защититься от гриппа и его осложнений - сделать прививку от гриппа в предэпидемический период.