***Открытие сезона ОРВИ 2015-2016***

*По данным прогноза экспертов ВОЗ в сезон 2015-2016 гг. предполагается эпидемический подъем заболеваемости гриппом и ОРВИ высокой интен­сивности. По прежнему будет доминировать вирус пандемического гриппа А/H1N1/09 при одновременной циркуляции вирусов сезонного гриппа А/H3N2/ и «B».*

*Основная опасность заключается в том, что в коллективах респираторные вирусы, особенно вирусы гриппа, распространяются очень быстро. Это связано с высокой вирулентностью инфекционных возбудите­лей и способностью передаваться воздушно-капельным путем.*

*Дети особенно подвержены риску заражения в связи с тем, что много времени проводят в непосредствен­ном контакте со сверстниками: в школах, различных кружках и секциях. С заражением одного из членов семьи риску заболеть подвергаются все, кто живет с ним вместе. Вне зависимости от стадии болезни, организму необходимо помочь справиться с вирусом и предотвратить его дальнейшее распространение. В первую оче­редь, в случае болезни нужно остаться дома, поскольку для скорейшего выздоровления человеку рекомендуется постельный режим и обильное питье.*

*Помимо сезонной вакцинации существует ряд мер, которые помогают снизить риск заражения гриппом и простудой. Прежде всего, необходимо помнить об основных правилах, которые из года в год не теряют своей актуальности.*

***Частое мытье рук****. Заражение вирусными инфекциями часто происходит именно контактно-бытовым путем, когда здоровый человек контакти­рует с предметами, к которым ранее прикасался больной, а затем, не вымыв руки, касается своего лица, в результате чего вирус попадает в организм через рот или нос. В этой связи в период распространения инфекций руки нужно мыть как можно чаще и тщательнее - с мылом и горячей водой.* ***Избегать контактов с вирусами****. Очевидно, следует по возможности ограничить контакты с людьми, у которых заметны признаки заболевания – насморк, кашель, покрасневшие глаза. Однако ОРВИ и грипп легко передается не только при контакте с зараженным человеком, но и через предметы, с которыми соприкасался. Дверные ручки, компьютерные клавиатуры, телефоны, ручки, которыми подписывают счета и договоры – все эти пред­меты представляют опасность в плане заражения вирусами. Для того чтобы обезопасить себя, можно протереть антисептическими салфетками поверхность рабочего стола, клавиатуру, мышку и прочие предметы, с которыми приходится регулярно контактировать в течение дня.*

***Использовать барьерные средства****. В период всплеска респираторных вирусных заболеваний рекомендуется применение средств для промывания по­лости носа (солевые растворы или средства на основе морской воды) и мазей, регулярно наносимых на слизистую носа, препятствующих дальнейшему проникновению вирусов и бактерий в организм.*

***Проветривать помещение****. В сухом неподвижном воздухе вирусные частицы могут сохранять активность часами, а потому регулярное сквозное проветривание необходимо в период распространения инфекций. Эта рекомендация актуальна не только для дома, но и для офиса.*

***Полноценная диета****. В преддверии эпидемиологического сезона следует обеспечить полноценное питание, а также сде­лать упор на продукты с содержанием витамина С и блюда с добавлением лука и чеснока.
Физическая активность. Умеренные физические нагрузки оказывают ощутимое воздействие на иммунитет, за счёт стимулирования кровотока и обеспечения надлежащего функционирования внутренних органов, ответственных за деятельность иммунной системы.*

***Не допускать обезвоживания****. Привычка пить много воды положительно влияет не только на внешность и самочувствие, но и на борьбу с инфекци­ями. Как можно****меньше прикасаться руками к лицу****. Как правило, вирус проникает в организм через рот, нос или глаза. В этой связи, привычка почесать нос или потереть глаза может поспособствовать заражению. Примечательно, что многие люди неосознанно касаются лица, работая за компьюте­ром.*

***Спать не менее 8 часов в сутки****. Если обычно организму достаточно меньшего времени на восстановление, то в период распространения инфекций ему требуется больше сил для того, чтобы не заболеть.*

***Еще одна причина бросить курить****. Курение приводит к структурным изменениям респираторного тракта и способствует снижению иммунитета.*

*Профилактика и лечение инфекционных болезней, вызываемых респираторными вирусами, по-прежнему остается крайне сложной задачей.*

*. Достаточно соблюдать меры предосторожности, указанные выше, чтобы в этом сезоне избежать неприятностей, свя­занных с гриппом и ОРВИ.*