С наступлением зимы специалисты предупреждали, что в нынешнем 2013 году эпидемии гриппа не избежать. Они прогнозировали, что зимой в России может заболеть около 14 млн. людей. В нашем районе каждый день регистрируется приблизительно 12-14 случаев заболевания на грипп и 150-210 случаев на острые респираторные заболевания. Введен карантин в некоторых школах, учеников отпустили на внеочередные каникулы. Каковы особенности **эпидемии гриппа осенью - зимой 2013 – 2014 года**, есть ли эффективный метод профилактики против гриппа и как предостеречь себя от эпидемии, на эти и другие вопросы нам ответил главный санитарный врач России Онищенко Геннадий Григорьевич.

- Как передается грипп?

- Единственным источником и распространителем гриппа является больной человек. Вирус гриппа находится на слизистых оболочках носа и горла больного человека. При кашлянье, чихании ли разговоре попадает вместе с мельчайшими частичками слизи в воздухе на окружающие предметы. Здоровый человек вдыхает вместе с воздухом и возбудителей болезни. Один "гриппозный" может заразить до 25 здоровых людей. Заразиться гриппом можно также при пользовании общим полотенцем, посудой и т.п..

- Эффективнее ли мытье рук чем вакцина?

- Соблюдение гигиены - обязательное условие для тех, кто хочет остаться здоровым в период эпидемии. Международная группа исследователей, которая проанализировала большее 50 масштабных исследований передачи вирусов, приходила к выводу, что мытье

рук, ношение маски и варежек нередко эффективнее традиционных средств в борьбе с инфекционными заболеваниями, таких как карантин, вакцинация, медикаментозные препараты. В период эпидемии необходимо в особенно старательно мыть руки. Распространение вируса может сократить и соблюдение таких простых правил: при чихании и кашле рот следует прикрывать не голыми руками, на которые попадают вирусы, а повязкой одноразового пользования. Прививка против гриппа необходимо делать в пред эпидемическое время. Использовать вакцину в период эпидемии гриппа нецелесообразно, так как иммунитет вырабатывается на протяжении двух недель, когда помощь уже будет не нужна.

- Как долго больной является заразным?

- Как правило, в течение пяти дней, но наиболее опасный период в первые 24 часа. При этом, при появлении больного в вашем окружении рекомендуется начать профилактику витаминами (в особенности витамин "С") и применять противовирусные препараты.

- Для кого вирус в особенности опасный?

- Для людей с хроническими заболеваниями, в особенности сердечно -сосудистой, дыхательной системы, а также больных диабетом. В период эпидемии они в шесть раз чаще госпитализируются с осложнением гриппа, чем здоровые люди. К группе риска входят также те, кто имеет контакт с большим количеством других людей - врачи, учителя, а также дети.

- Необходимо ли лечиться антибиотиками?

- Ни антибиотики, ни сульфаниламидные препараты на вирусы гриппа не действуют . Неоправданный прием антибиотиков часто может оказывать содействие возникновению аллергических реакций, дисбактериоза. Антибиотики могут быть предназначены врачом только для лечения следствий гриппа.

- Какие особенности проявления гриппа зимой 2013 года и что делать?

- Инкубационный период при гриппе колеблется от нескольких часов до трех суток, наиболее часто 1-2 суток. Заболевание начинается остро из озноба, сильной боли головы, боли в глазах. Больного беспокоят общая слабость, ломота в пояснице, суставах, нарушается сон. В первые часы температура тела достигает 39-40°С и держится на такому уровне 2-3 суток. На вторые сутки у больного появляется сухой кашель, боль в груди. На 3-5 сутки кашель уменьшается, нарушается носовое дыхание через отек слизистой оболочки. Если в дальнейшем развивается вторая волна жара, или же он длится дольше 5-7 дней, это свидетельствует о развитии осложнений - пневмонии, отита, воспалении носовых пазух, бронхита. При первых признаках заболевания необходимо положить больного в кровать и вызвать врача. Больному необходимо выделить отдельное полотенце, посуду. Лицам, которые присматривают за больными, следует закрыть рот и нос повязкой из марли в 4-6 шаров, тщательно мыть руки с мылом.

А жизнь без гриппа возможное, то есть, как защитить себя от этого недуга?

- Необходимо регулярно закалять организм. Надо одеваться по сезону, не переохлаждаться. В период вспышки гриппа следует ограничить поездки (в особенности детей) в общественном транспорте и пребывание в местах сосредоточения людей. Важно также полноценно питаться с включением в рацион витаминов в виде свежих овощей, фруктов, лука, чеснока.