***Среди воздушно – капельных инфекций первое место занимают грипп и острые респираторные вирусные инфекции. Грипп, испанка, инфлюэнца… Каких только названий не давали мы этой болезни!***

 Несмотря на то, что вирус гриппа – один из самых изученных, он же является и самым непредсказуемым. Способность к изменчивости своих свойств и, как результат, каждый год – новые вирусы. В результате грипп способен вызвать эпидемии и пандемии, охватывая при этом целые страны и даже континенты.

 Заболевание начинается резко, иногда буквально за 5 часов. Если нет осложнений, то грипп продолжается 3- 5 дней. Однако окончательное выздоровление наступает в течение 5-10 дней. После перенесённого гриппа в течение двух, а порой и трёх недель могут сохраняться такие явления, как утомляемость, головная боль, раздражительность, бессонница и другие.

 Основной опасностью гриппа был и остаётся риск развития осложнений (пневмонии, бронхит, отит, осложнения со стороны сердечно – сосудистой системы). Кроме этого, после гриппа снижается иммунитет и могут обостриться болезни: холецистит, ревматизм, пиелит и другие.

 Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому **не забывайте о профилактических мероприятиях:**

-систематическом проветривании помещений;

- регулярной влажной уборке;

- дезинфекции игрушек или мытьё их хозяйственным мылом;

Обязательно строго соблюдайте правила личной гигиены:

- полощите горло раствором фурацилина, соды, ромашки;

-промывайте полость носа солевыми растворами;

-смазывайте слизистую носа оксолиновой мазью перед выходом из дома.

 Нелишними будут различные ингаляции с травами и эфирными маслами (при отсутствии аллергии), тёплые ножные ванны с горчицей.

 Если в доме больной или вы заболели сами – пользуйтесь маской, индивидуальными принадлежностями. Старайтесь в этот период включать в рацион больше овощей и фруктов, витамина **С,** ведите здоровый образ жизни. По совету лечащего врача можно дополнительно принимать иммуномодуляторы.