

# Профилактика гриппа и ОРВИ.



В группу острых респираторных вирусных инфекций (далее – ОРВИ) входят грипп, парагрипп, аденовирусная, респираторно-синтициальная, риновирусная и микоплазменные инфекции. Эти заболевания широко распространены и обуславливают львиную долю временной нетрудоспособности. С наступлением холодного времени года всегда отмечается увеличение количества простудных заболеваний. Общее для ОРВИ: источником инфекции является больной человек с явной или стертой формой болезни. Больной заразен уже с первых часов заболевания и до семи суток болезни. Наиболее часто заражение происходит воздушно-капельным путем. Во время кашля, чихания, разговора от больного разбрызгиваются мельчайшие частицы слюны, слизи и мокроты, которые содержат большое количество вирусов. За короткий промежуток времени, вокруг больного образуется так называемая «зараженная зона» радиусом 2-3 метра. Также распространение вирусов может происходить и контактно-бытовым путём, например, если человек прикоснется к слизистым выделениям на другом человеке или предмете, а затем, не вымыв руки, к собственному рту, носу или глазам.

В неосложненных случаях ОРВИ проявляются преимущественным поражением верхних отделов дыхательного аппарата. Преобладают повышение температуры тела, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа. Грипп, как правило, протекает тяжелее и дает самый высокий процент осложнений. Риск развития осложнений наиболее высок у детей и пожилых людей. Попав в организм, вирус гриппа размножается, разрушая клетки легких и других органов с

высокой скоростью. Развиваются такие осложнения как пневмония, бронхит, поражение сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, почек и т.д. Именно эти осложнения могут являться непосредственной причиной смерти после перенесенного гриппа. У детей высока вероятность развития отита, приводящего к глухоте. Организм здорового человека после перенесенного гриппа средней тяжести тратит столько сил, что это стоит ему один год жизни.

Вакцинация против гриппа - основной, наиболее эффективный и простой метод профилактики против сезонных вирусных инфекций. Благодаря вакцине заболевание предупреждается еще до его начала, либо протекает легко и без осложнений, надежно предупреждаются тяжелые и осложненные формы инфекции, смертельные исходы. Защита против гриппа, созданная с помощью вакцин в 2-5 раз эффективнее защиты, созданной с помощью лекарственных препаратов или народных средств. Вакцинация против гриппа защищает и от других острых респираторных вирусных инфекций за счет стимуляции Т-клеточного иммунитета, благодаря чему снижается заболеваемость. Полученные данные свидетельствуют о том, что если в коллективе привиты более 40% членов, то даже у непривитых членов коллектива уровни заболеваемости ОРВИ и гриппом в 1,5 – 2,5 раза ниже, чем среди непривитого населения в целом.

Традиционно вакцинация проводится в осенний период (обычно октябрь-ноябрь), до наступления эпидемического подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ. Защита, созданная после введения вакцин против гриппа сохраняется в течение 9-12 месяцев.

В настоящее время рекомендуется придерживаться здорового образа жизни, употреблять «здоровую» пищу, принимать витамины, больше двигаться, чаще бывать на свежем воздухе, лучше всего в лесу. Одежду следует носить по погоде, не забывать про головной убор и шарф, беречь ноги от переохлаждения и сырости и избегать близких контактов с людьми, у которых отмечаются гриппоподобные симптомы. Закаливающие процедуры, полноценное питание (овощи, фрукты) повышают неспецифическую устойчивость организма к вирусам. Попробуйте ежедневно употреблять в пищу хотя бы в небольших количествах свежие чеснок, лук, имбирь, лимон.

Если контактов избежать невозможно, воспользуйтесь простыми правилами:

- перед выходом из дома смажьте носовые ходы противовирусными средствами;
- старайтесь не прикасаться к своему рту и носу;
- тщательно и часто мойте руки водой с мылом или протирайте спиртосодержащими растворами;
- регулярно проветривайте помещение, в котором работаете, учитесь или живете;
- надевайте маску при близких контактах с больным, после чего незамедлительно утилизируйте ее;
- если у вас болен ребенок, взяв его на руки, держите его так, чтобы его подбородок лежал у вас на плече - так он не будет кашлять вам в лицо;
- мойте руки водой с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащей жидкостью после каждого прикосновения к больному или к его носовым платкам, белью.

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле: оставайтесь дома и, по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления людей,

чтобы не послужить источником распространения инфекции; пейте много жидкости (чай, морс, фруктовые соки, клюквенный морс с медом); вызовите врача на дом и расскажите о Ваших симптомах; при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после использования выбрасывайте платок в мусорную корзину; чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля и чихания; максимально избегайте контактов с другими членами семьи. При нахождении в помещениях общего пользования с другими членами семьи носите медицинскую маску, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

Подготовила врач эпидемиолог

ГУ «ЦГЭ Фрунзенского района г. Минска»

Недведь Наталья Владимировна

**17.10.2017 г.**