

Профилактика гриппа и ОРВИ

По способу передачи заболеваний и общей симптоматике острые респираторные вирусные инфекции сходны с гриппом. Согласно статистике ВОЗ и данным, предоставляемым медицинскими учреждениями, ежегодно эти болезни уносят жизни 500 тысяч человек по всей планете. Комплекс предупредительных мероприятий представляет собой специфические и неспецифические методы, закрепленные в памятке для населения по профилактике гриппа и ОРВИ. К первым относят ежегодную вакцинацию, а другие предполагают косвенное предотвращение инфицирования.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

Инкубационный период – от нескольких часов до 2 суток.

БОЛЕЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ ВНЕЗАПНО.

Основные симптомы проявления заболевания:

- Озноб; ■ Головная боль;
- Повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- Боль и ломота в мышцах и суставах;
- Общая слабость и «разбитость»;
- Сухой кашель.



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволят уменьшить риск осложнений.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Обязательно сообщите врачу, если Вы недавно совершили поездку в страну, где зарегистрированы случаи заболевания гриппом.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

- Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.

Вирусы ввиду агрессивности и хромосомных особенностей утрачивают восприимчивость к вакцине, поэтому формула специфической меры профилактики должна ежегодно корректироваться. На данный момент изучено множество разнообразных штаммов гриппа, которые видоизменяются с каждым годом и становятся более устойчивыми. Само заболевание входит в группу ОРВИ.

Заражение происходит через органы дыхательной системы – нос, трахеи, бронхи. Клиническая картина достаточно ярка, но специфические симптомы отсутствуют. Обычно заболевание проявляется как и любая другая болезнь из группы ОРВИ – гипертермией, ознобом, мышечными болями, приступообразным кашлем. Отслоение слизистого эпителия не наблюдается, поэтому грипп обычно насморком не сопровождается, наоборот, наблюдается выраженная сухость в носоглотке.

Профилактика гриппа и ОРВИ у взрослых включает обязательную вакцинацию единожды в год, преимущественно перед межсезоньем, когда общее число инфицированных резко возрастает из-за понизившегося иммунитета у большей части жителей. Эта мера необходима, так как грипп способен провоцировать развитие вторичных заболеваний и тяжелых осложнений, среди которых отек мозга, сосудистый коллапс, отиты, бронхиты. Кроме того, после 5-7-дневной болезни, человек еще долго очень ослаблен, его иммунная защита находится в подавленном состоянии. Именно поэтому в восстановительный период часто присоединяются вторичные инфекции.

Прививание населения проводится вакциной, формула которой разрабатывается наперед. Это значит, что ежегодно учеными создается новый препарат, который защит организм человека от набора возможных штаммов гриппа, которые предположительно обрушатся на потенциальных заболевших. Существуют слои населения, которые в первую очередь должны пройти прививание против этих вирусов:

- беременные;
- пожилые люди;
- школьники;
- работники медучреждений, школ, детских садов;
- люди с хроническими заболеваниями.

Ряд преимуществ всеобщей вакцинации выражается в снижении смертности от осложнений после гриппа, тяжести течения заболевания и общего количества инфицированных. Но, с другой стороны, положительные стороны уравниваются недостатками такой меры профилактики, заключающихся в отсутствии гарантии незаражения и защите только от определенных штаммов.



Лучше сделать все, чтобы не болеть, чем потом тратить силы и время на лечение

Неспецифические методы делятся на предотвращающие инфицирование и предупреждающие заражение других людей, если вирус попал в организм. Для защиты от возможной болезни следует выполнять следующие общие правила и рекомендации:

- соблюдать принципы здорового образа жизни (правильно питаться, ограничить себя от употребления канцерогенных и генномодифицированных продуктов, отводить время для полноценного отдыха и ночного сна);
- чаще гулять на свежем воздухе (сюда относятся прогулки по лесополосам, вдали от загазованных городских трасс и больших скоплений людей);
- соблюдать питьевой режим (для нормального функционирования и усваивания всех необходимых витаминов следует пить достаточное количество жидкости, предусмотренное для конкретной возрастной категории);
- проводить витаминотерапию в межсезонье;
- проветривать жилое помещение во избежание формирования патогенного микроклимата;
- своевременно проводить влажную уборку в доме, чтобы исключить возможность распространения вирусов и бактерий, принесенных с улицы на одежде или обуви;
- соблюдать правила личной и пищевой гигиены (мыть руки после посещения туалета, поездок в общественном транспорте, контакта с другими людьми, тщательно мыть овощи и фрукты);
- использовать маски при посещении больниц, поликлиник, мест большого скопления людей в период повышения количества заболевших;
- проводить профилактику с помощью медикаментозных средств, согласно предписаниям инструкции к применению.

Если человек уже заболел, то ему необходимо защитить посторонних людей от заражения и предотвратить дальнейшее распространение инфекции. Особо выделяются школьники в памятке по ОРВИ и гриппу, так как подростки зачастую не могут в полной мере оценить масштабы проблемы и пренебрегают установленными правилами:

- исключить посещения школы, вуза, работы в период болезни во избежание усугубления симптомов и передачи вируса окружающим людям;
- прикрывать рот и нос при чихании и кашле, чтобы вирусы из носоглотки не распространялись воздушно-капельным путем на предметы и людей;
- тщательно мыть руки с использованием обеззараживающих средств после прикрывания ими рта и носа при чихании и кашле;
- носить маски во избежание заражения членов семьи, своевременно их менять – не реже 1 раза в 2-3 часа;
- пребывать в отдельной комнате, стараться как можно меньше контактировать с членами семьи;
- проводить терапию лекарственными средствами, показанными к применению в данном случае.



Личная гигиена — неотъемлемая часть профилактики гриппа и ОРВИ

Памятка по профилактике ОРВИ

Острые респираторные вирусные инфекции представляют собой большую группу различных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем и характеризующихся воспалительными процессами в органах дыхательной системы. Клиническая картина ОРВИ несколько отличается от гриппа. К основным симптомам относят кашель, чихание, заложенность носа, обильный насморк. Первая стадия заболевания характеризуется размножением вируса в так называемых воротах инфекции – носоглотке и гортани. Она сопровождается стандартными проявлениями для ротавирусных инфекций. Затем появляются симптомы общей интоксикации – ломота в суставах и мышцах, болезненность прикосновений, невысокая температура. На завершающей фазе заболевания наблюдаются кашель с отхождением мокроты и насморк, продолжающийся и после выздоровления.

Информация, содержащаяся в памятках по профилактике гриппа и ОРВИ, очень важна ввиду всеобщей высокой восприимчивости к подобным инфекциям. Они настолько массовые, что возможность проследить точное число заболевших в рамках одного периода отсутствует. Средние цифры – 16% населения планеты ежегодно переносят ОРВИ. Взрослые люди болеют не реже 1-2 раз в год, причем эти случаи обычно приходятся на осенне-зимний и зимне-весенний период, что объясняется благоприятностью условий для созревания и развития вируса.

Детям и их родителям нужно рассказать о том, как важна профилактика гриппа

Памятка ОРВИ содержит достаточно обоснованной информации в пользу проведения профилактических мероприятий по предупреждению эпидемий и пандемий вирусных заболеваний. Особенно важно соблюдать меры безопасности в отношении маленьких детей, которые тяжело переносят болезнь и впоследствии страдают от осложнений. С памяткой по профилактике гриппа и ОРВИ для школьников

необходимо знакомить не только учащихся, но и их родителей. Важно донести людям, что школа – место повышенной опасности, где дети контактируют друг с другом в ограниченном пространстве и зачастую не соблюдают никаких мер предосторожности, что провоцирует разнесение инфекции и увеличение количества зараженных.

Так же, как и в случае с гриппом, основным методом профилактики является сезонная вакцинация. Она имеет плюсы и минусы, которые должны быть в полной мере разъяснены родителю для принятия им информированного решения. К положительным моментам относят:

- при своевременно сделанной прививке (не позднее, чем за 3 недели до пика заражаемости) у человека вырабатываются антитела, противостоящие вирусу и предупреждающие болезнь;
- снижение рисков развития осложнений, если болезнь наступила;
- повышения общего иммунитета к последующим вирусным атакам.

К недостаткам можно отнести отсутствие гарантии того, что болезнь не наступит. На это оказывает влияние множество внешних факторов, но, тем не менее, стопроцентную защиту от ОРВИ получить невозможно. Также возможны негативные реакции на вакцину в виде гипертермии или головных болей. Нельзя прививать ребенка, если он уже болеет или имеются неявные признаки наступающей болезни. Если же инфицирование произошло, следует ограничить контакт ребенка со сверстниками и другим окружением, прекратить посещение школы, детского сада. **Если кто-то из детей был инфицирован, нельзя допустить, чтобы он заразил других детей.**



Во избежание перехода инфекции на домочадцев следует обеспечить больному пребывание в отдельном помещении. Заболевшему ОРВИ необходимо обильное питье, полезная пища и медикаменты, которые снизят риск осложнений и уменьшат общую продолжительность недомогания. В период выздоровления часто наблюдается слабость, быстрая утомляемость – это следствие сниженного иммунитета, поэтому после нейтрализации влияния вируса на организм, важно закрепить эффект и сохранить режим в течение 2-3-х дней после стихания симптомов.