

Сезон гриппа и ОРВИ – меры профилактики

Наступление осени и зимы обычно связано с подъемом таких заболеваний, как грипп и острые респираторные вирусные инфекции. ОРВИ и грипп распространены повсеместно, вирусы постоянно циркулируют среди людей, приобретая всё большую агрессивность. Каждый год миллионы россиян болеют гриппом и ОРВИ. Заразиться гриппом очень легко, потому что распространяется он мгновенно, особенно в коллективах.

Эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период. Основным источником инфекции является больной человек, эпидемическая опасность которого напрямую связана с выраженностью таких симптомов, как кашель, насморк, при которых вирус выделяется во внешнюю среду, в результате чего заражаются окружающие больного люди. Заражение происходит при нахождении в одном помещении и общении с больными гриппом или ОРВИ. Часто люди заражаются в транспорте, находясь рядом с больным человеком. Особенно опасны для окружающих больные, переносящие грипп «на ногах».

Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютна. Чаще всего болеют дети, у которых еще не выработан иммунитет к вирусам гриппа и к вирусам, вызывающим множество других респираторных вирусных инфекций.

Средне-тяжелые и тяжелые формы гриппа могут являться причиной серьезных осложнений: пневмоний, абсцессов легких, миокардитов, энцефалитов, менингитов, поражений печени и др. При тяжелой форме гриппа и осложнениях возможны случаи летального исхода.

Наиболее массовым и эффективным мероприятием является вакцинопрофилактика, так как:

- Вакцинация - это лучший способ быть готовым к эпидемии.
- Вакцинация сокращает нетрудоспособность и способствует поддержанию высокого уровня производительности.
- Прививка сберегает здоровье не только самого привитого, но и его близких.
- Прививка экономит деньги и не позволяет гриппу сорвать личные планы и отпуск.
- Проводя вакцинацию против гриппа в своей организации, Вы не только снижаете экономические потери в период эпидемии, но и проявляете реальную заботу о своих сотрудниках.

Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 21.03.2014г №125н, утвержден Национальный календарь профилактических прививок и Календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям. В соответствии с Национальным календарем профилактических прививок, обязательной вакцинации против гриппа подлежат: дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); взрослые старше 60 лет. В соответствии с новым календарем профилактических прививок с 2014 года вакцинации против гриппа подлежат беременные женщины; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Как защитить себя от гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ)?

Симптомы, которые должны Вас насторожить

Если Вы заболели и у Вас имеются симптомы заболевания, срочно обращайтесь к врачу за медицинской помощью при появлении следующих тревожных симптомов заболевания:

- быстрое или затрудненное дыхание, одышка;
- тяжелая или устойчивая рвота;
- сонливость;
- симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.
- боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости;
- головокружение;
- спутанность сознания.

Защитите себя, свою семью и общество, соблюдая при этом ряд правил:

- 1) В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не рекомендуется посещение массовых зрелищных мероприятий, мест массового скопления людей (магазины, общественный транспорт, кино, театры, музеи и др.).
- 2) Чаше мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания, или протирайте их спиртосодержащим средством для обработки рук, особенно следите за чистотой рук у детей. Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
- 3) В общественных местах не следует пренебрегать средствами индивидуальной защиты органов дыхания - масками.
- 4) Избегайте тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами.
- 5) Укреплению иммунной системы способствует полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе. При пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать как переохлаждения, так и перегревания. Особенно это касается детей, которых некоторые родители любят укутывать сверх меры.
- 6) Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.
- 7) При ухудшении самочувствия и появлении характерных симптомов необходимо обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволяет уменьшить риск осложнений.
- 8) Заболевшего человека рекомендуется разместить в отдельной комнате. В помещении необходимо проводить ежедневную влажную уборку и соблюдать режим проветривания.
- 9) Родителям при заболевании ребенка даже в легкой форме не следует отправлять его в детский сад или школу. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение при несоблюдении постельного режима, но и для других детей, контактирующих с больным. Не следует забывать, что нет такого заболевания, как простуда. Любое острое респираторное заболевание вызывается вирусом, который опасен для окружающих.
- 10) Больным лицам следует строго соблюдать правила при кашле («респираторный этикет» - при кашле и чихании прикрывайте нос и рот одноразовым платком и выбрасывайте его в урну после использования).
- 11) Применяйте препараты стимулирующие иммунитет и витамины, которые повышают сопротивляемость организма к различным инфекциям; в период эпидемии гриппа показан профилактический прием противовирусных препаратов: арбидол, кагоцел, инферон, тамифлю, гриппферон, амиксин, которые также стимулируют иммунитет. Решение о приеме

противовирусных препаратов должно приниматься врачами на основе клинических симптомов.

12) Применяйте народные средства, такие как лук и чеснок, которые также снижают риск заражения гриппом, благодаря высокому содержанию в них природных фитонцидов, обладающим противовирусным действием. Не стоит забывать о продуктах, которые содержат витамин С: лимон, квашенная капуста, плоды шиповника, киви, клюква, брусника.

Помните! Если вы больны гриппоподобным заболеванием (повышенная температура, недомогание и т.д.) необходимо оставаться дома и вызвать врача. Детей с гриппоподобными симптомами не отправлять в школу и не водить в садик!!!! Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.