

Профилактика гриппа, ОРВИ

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу распространения среди людей. Это связано с тем, что вирусы постоянно меняют свою структуру, и новый, изменённый вирус, способен поражать человека вновь.

В группе риска:

- дети;
- люди старше 60 лет;
- больные хроническими заболеваниями лёгких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь лёгких и др.);
- больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врождённые пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);
- больные хроническими заболеваниями печени (цирроз);
- больные с хроническими заболеваниями почек;
- больные с иммунодефицитными состояниями;
- беременные женщины;
- медицинский персонал;
- работники общественного транспорта, предприятий торговли, общественного питания и др.

Как происходит заражение вирусными инфекциями

Грипп и ОРВИ очень заразны. Инфекция передаётся от больного человека здоровому с невидимыми капельками слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора. Кроме того, вирусы передаются через грязные руки.

Основными симптомами гриппа и ОРВИ являются:

- высокая температура (38–40⁰С);
- озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, упадок сил;
- ухудшение аппетита (тошнота, рвота).

Признаки интоксикации продолжаются около пяти дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Основные осложнения при гриппе:

- пневмония (вероятность летального исхода 40%);
- энцефалиты, менингиты;
- грипп у беременной женщины может вызвать осложнения беременности, патологии плода;
- обострение хронических заболеваний.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и даёт другие рекомендации.

Больной должен соблюдать постельный режим, включить в рацион фрукты и овощи, богатые витаминами. Рекомендуется обильное питьё. Принимая антибиотики в первые дни заболевания, человек совершает большую ошибку. Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они убивают нормальную микрофлору и ослабляют иммунитет. Антибиотики назначаются врачом только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

Профилактика

Самым эффективным способом профилактики гриппа является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации сентябрь – ноябрь.

Причины привиться от гриппа

- грипп очень заразен;
- быстро распространяется;
- вызывает серьёзные осложнения;
- протекает намного тяжелее других ОРВИ.

Вакцинация детей против гриппа возможна с шестимесячного возраста. Для надёжной защиты от гриппа вакцинацию необходимо проводить ежегодно.

Вакцинация против гриппа и беременность.

Применять вакцину против гриппа у беременных необходимо в связи с тем, что они входят в группу риска по развитию тяжёлых форм заболевания. Исследования последних лет доказали безопасность вакцинации против гриппа у беременных женщин.

Основные меры профилактики ОРВИ и гриппа:

- часто и тщательно мойте руки;
- избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания
- придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность);
- пейте больше жидкости;
- в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу;
- регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении;
- реже посещайте места скопления людей;
- используйте маску, посещая места скопления людей;
- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах;
- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.

