

Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций

(радиобеседа)

Острые респираторные вирусные инфекции (**ОРВИ**) – это инфекции верхних дыхательных путей, которые вызываются различными респираторными вирусами: риновирусами, коронавирусами, адено-вирусами, а также вирусами гриппа и парагриппа.

ОРВИ занимают ведущее место в структуре общей заболеваемости населения и обуславливают около 75% всей инфекционной заболеваемости. Восприимчивость очень высокая – в закрытом помещении вирус распространяется на расстояние до 7 метров.

Грипп – высококонтагиозное острое вирусное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи. Заболевание отличается сезонностью с пиком в осенне-зимний период. Грипп – самое распространенное инфекционное заболевание – только в РФ ежегодно регистрируется до 5 млн. случаев заболеваний. Наибольшее количество заболевших наблюдается среди детей от 1 до 14 лет. Грипп смертельно опасен своими осложнениями (пневмонии, миокардиты, менингиты, бронхиты, отиты и др.) у лиц любого возраста и состояния здоровья.

Передача вирусов может осуществляться:

- через руки и окружающие предметы;
- через непосредственный контакт при разговоре, кашле, чихании;
- через мелкодисперсный аэрозоль.

Наиболее частый путь заражения – воздушно-капельный через мелкодисперсный аэрозоль, находящийся во взвешенном состоянии. Возбудители, попадая в верхние дыхательные пути, проникают в клетки эпителия, вызывая воспалительную реакцию. В результате наблюдаются головная боль, слабость, вялость, повышение температуры тела, боли в мышцах, насморк, боль в горле, кашель и пр.

Факторами риска являются: ослабленная иммунная система, частые заболевания ОРВИ, заболевания, перенесенные «на ногах», переохлаждение, стрессы, наличие хронических заболеваний, пребывание в плохо проветриваемом помещении, контакт с людьми при посещении учреждений, в транспорте, в магазине, в поликлинике и др.

Среди вирусных ОРЗ наиболее значим грипп.

Источником инфицирования является больной человек. Распространению болезни способствует снижение сопротивляемости организма в результате действия различных факторов, а также скученность людей. Существует три разновидности вируса гриппа - А, В, С. Крупные эпидемии и пандемии вызываются вирусом А. Вирусы гриппа меняются с течением времени.

Источником инфекции является больной человек. Передача

возбудителя от человека к человеку осуществляется в течение всего периода болезни воздушно-капельным путем, не исключается также заражение через предметы быта – полотенце, посуду, игрушки и др. Вирус поражает слизистые оболочки дыхательных путей, нервную, сердечно-сосудистую систему, и особенно опасен для детей до 2-х лет, беременных, пожилых людей и лиц, страдающих тяжелыми хроническими болезнями. Высокий риск серьезных осложнений имеют люди с ослабленным иммунитетом. Осложнения - основная причина смерти. У людей, переболевших гриппом, формируется иммунитет, но только в отношении той разновидности вируса, которая вызвала болезнь.

Клиника и течение гриппозной инфекции. От момента заражения до развития гриппа проходит от 6-12 часов до 2 суток. Болезнь начинается остро с сильной головной боли, преимущественно в области лба, висков и надбровных дуг, ломоты во всем теле, озноба, общей слабости. В течение суток температура повышается до 39-40 градусов. Заболевший отмечает боль при движении глазами, головокружение, иногда светобоязнь. Через несколько часов ощущается сухость и першение в горле, появляется саднение за грудиной и сухой кашель, заложенность носа. Лицо и глаза заболевшего краснеют. В течение последующих 1-2 суток температура тела остается высокой. Иногда появляются носовые кровотечения. Со 2-го дня появляются умеренные выделения из носа, с 3-4 дня кашель становится влажным. Нарушается сон, исчезает аппетит. Длительность лихорадки при неосложненном гриппе составляет 3-6 дней. Более продолжительный лихорадочный период свидетельствует о развитии осложнений. После 5-7 дней течения заболевания больной становится неопасным для окружающих. Течение болезни может быть легким, средним и тяжелым. При тяжелом течении из-за выраженной интоксикации иногда отмечается затемнение сознания, бред, менингиальные симптомы, рвота, судороги(чаще у детей). После перенесенного заболевания в течение нескольких дней человек может испытывать общую слабость, может быть снижен аппетит.

Как защитить себя и своего ребенка от гриппа?

Чтобы не подвергаться опасности заболевания гриппом, необходимо своевременно делать профилактические прививки от гриппа!

В соответствии с Национальным календарем профилактических прививок, утв. приказом МЗ РФ от 21.03.2014 № 125н обязательной вакцинации подлежат следующие категории граждан:

- 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); беременные женщины;
- взрослые старше 60 лет;
- лица, подлежащие призыву на военную службу;
- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-

сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация!

Неспецифическая профилактика:

- Ведите здоровый образ жизни;
- Поддерживайте собственную иммунную систему:
 - регулярно, по 30-45 минут в день занимайтесь физическими упражнениями;
 - употребляйте витамины, особенно С, А и группы В;
 - пейте больше жидкости, в т.ч. соки, чаи, минеральную воду;
 - употребляйте больше продуктов растительного происхождения – содержащийся в них витамин Е на 30% снижает риск заболевания ОРВИ;
 - введите в рацион достаточное количество белковой пищи;
- Поддерживайте оптимальные параметры микроклимата в помещении (нормируемая температура воздуха в жилом помещении 18-20°C, влажность 40-60%);
 - увлажняйте воздух в помещении; при относительной влажности ниже 40% у здоровых людей отмечается ощущение сонливости и усталости, а при падении влажности ниже 30% организм начнет быстро отдавать влагу, что влечет за собой высыхание слизистой носа и возрастает восприимчивость к различным респираторным заболеваниям.
 - делайте влажную уборку;
 - проветривайте помещения, практикуйте частое и интенсивное сквозное проветривание;
- Соблюдайте правила личной гигиены;
- Ограничьте посещение мероприятий с большим скоплением людей;
- Гуляйте на свежем воздухе!
- Закаляйтесь!

Правила для родителей:

1. Соблюдайте правила личной гигиены – напоминайте ребенку о необходимости мыть руки с мылом несколько раз в день; не трогать руками нос, рот и глаза; проследите за наличием у ребенка одноразовых носовых платков и научите его пользоваться ими.
2. Помните о воздушно-капельном пути передачи инфекции – надевайте на ребенка маску в местах массового скопления людей.
3. Займитесь профилактикой - в период подъема заболеваемости проводите ребенку профилактические мероприятия, что снижает вероятность заболевания гриппом на 50-70%.

Помните!

**Повышение температуры тела является поводом для обращения к врачу!
Заболев гриппом, Вы подвергаете серьезной опасности окружающих!**

Вакцинация – единственный способ уберечь себя от заболевания гриппом и развития смертельных осложнений!