

Профилактика гриппа и ОРВИ: памятка населению



Грипп - острое сезонное вирусное заболевание. Болезнь опасна своей непредсказуемостью. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире.

Еженедельно в январе-феврале в Алтайском крае регистрируется от 13 тыс. заболевших ОРВИ, что соответствует периоду разгара сезона заболеваемости простудными болезнями. Как правило, удельный вес заболевших взрослых составляет 30-35 процентов. Из числа заболевших детей, чаще болеют организованные дети и школьники, что обусловлено особенностями пребывания детей в закрытых помещениях, скученности, длительному пребыванию, отсутствие возможности частого проветривания и т.д.

Кто является источником инфекции? Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Как происходит заражение? Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации собственной бактериальной флоры, а также для проникновения извне новых болезнетворных бактерий, вызывающих вторичную инфекцию — пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки более 200 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

Как проявляется грипп? В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Что делать, если вы заболели? При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача.

Что запрещено и не рекомендуется при гриппе. Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом. Поэтому необходимо назначение специфических противовирусных средств и адекватной терапии антибактериальными средствами и другими препаратами (чтобы не допустить осложнений). Недопустимо, чтобы больные самостоятельно начинали прием антибиотиков (часто неоправданный), что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, дисбактериозу, формированию устойчивых форм бактерий.

При уходе за больным соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку. Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Необходимо часто мыть руки.

Как защитить себя от гриппа? Соблюдайте меры профилактики до начала эпидемии. Самое эффективное средство в профилактике гриппа - вакцинация. Она проводится осенью, до начала эпидемии. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

Неспецифические профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба), своевременный отдых. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы. В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включайте продукты с высоким содержанием витамина С, такие как квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды - чеснок и лук. Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2-3 зубчика чеснока ежедневно.

Простудным заболеваниям легче подвержен тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

Помните - Ваше здоровье в Ваших руках!

Дата создания 19.01.2016 13:49

Дата изменения 19.01.2016 13:49