

Профилактика гриппа и острых респираторных инфекций



Острые респираторные инфекции (ОРИ) – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей (вирусы гриппа, парагриппа, коронавирусы, респираторно-синцитиальные вирусы, аденовирусы и т.д.), передаются воздушно-капельным путем и характеризуются двумя обязательными синдромами: общей инфекционной интоксикации

(слабостью, быстрой утомляемостью, повышенной температурой тела, потливостью, снижением аппетита) и поражения дыхательных путей на различных его уровнях. Более 200 вирусов являются причиной ОРИ, поэтому человек в течение года может переболеть несколько раз.

Респираторные вирусы, особенно гриппа типа А и коронавирусы, способны быстро изменяться. В результате чего каждый год происходит мутация, то есть каждый год мы оказываемся «лицом к лицу» с новыми вариантами вирусов. Вторая причина высокой заболеваемости ОРИ заключается в исключительно высокой скорости размножения вирусов и распространения инфекции среди людей. Рост заболеваемости в холодное время года ещё объясняется большей скученностью людей в закрытых помещениях. Вирус гриппа передается от человека к человеку очень легко и незаметно: при разговоре, кашле, чихании. Заразиться им можно на работе, в общественном транспорте, в магазине, на рынке. Дети могут заболеть в школе, в детском саду и заразить своих родных и близких. Источником инфекции является человек, больной клинически выраженной или стертой формой. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем и через загрязненные руки или предметы, на которых находятся респираторные вирусы.

Доказано, что вирус гриппа и некоторые респираторные вирусы причастны к прогрессированию атеросклероза, т.к. влияют на свертываемость крови и состояние стенок сосудов. Во время простуды всегда повышается «нагрузка» на сердце и сосуды, чаще происходит обострение хронических заболеваний.

Люди всех возрастов восприимчивы к ОРИ: от младенцев до пожилых людей. Лица в возрасте старше 60 лет, дети и взрослые с хроническими заболеваниями болеют тяжелее: особенно дети с поражениями центральной нервной системы, пациенты с патологией сердца, заболеваниями легких, почек, эндокринной системы, иммунодефицитами и т.д. К сожалению, иногда именно эти состояния ошибочно рассматриваются как противопоказания для проведения вакцинации против гриппа. Хотя именно в таких ситуациях требуется первоочередная защита.

Она также важна для групп высокого риска тяжелого течения, неблагоприятных последствий гриппа и высокого риска заболевания гриппом: детей в возрасте от 6 месяцев до 3-х лет, беременных женщин, медицинских и фармацевтических работников, детей и взрослых, находящихся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания, работников государственных органов, обеспечивающих безопасность государства и жизнедеятельность населения. Помимо этого, вакцинация важна для работников образования, торговли, общественного питания, коммунальной сферы и др.

Насколько надежная защита появится после вакцинации, зависит от многих факторов, в т.ч. возраста и состояния здоровья пациента, индивидуальных особенностей и т.д. Если все же привитой человек заболит, то заболевание у него будет протекать в более легкой форме и без осложнений, и выделять он будет меньшую концентрацию вируса, соответственно, в меньшей степени заражать окружающих.

Вакцинация против гриппа проводится в амбулаторно-поликлинических организациях по месту жительства.

Чтобы снизить риск заражения ОРВИ и гриппом следует соблюдать некоторые правила:

- обеспечить систематическое проветривание и увлажнение воздуха в помещениях;
- регулярно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, транспорта, соприкосновения с деньгами и т.п. При невозможности вымыть руки обрабатывать руки антисептическим средством;
- избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми (чихают, кашляют);
- соблюдать «респираторный этикет»: при кашле и чихании использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования; при отсутствии носового платка – чихать и кашлять нужно в сгиб локтя, а не в ладони;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе).

Если избежать заболевания не удалось, нужно:

- при первых симптомах заболевания обращаться к врачу;
- чаще проветривать помещение;
- соблюдать постельный режим;

— максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, чтобы не заразить их;

— носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей.

Берегите свое здоровье, выполняйте рекомендации врачей и будьте здоровы!

Материал подготовлен помощником врача-эпидемиолога ГУ «Дятловский рай ЦГЭ» Татьяной Казимировной Косило