

Профилактика гриппа и ОРВИ

Среди известных на сегодняшний день инфекционных заболеваний грипп и ОРВИ занимают 95%. Несмотря на то, что перенесенная инфекция или вакцинация способствуют формированию стойкого типоспецифического иммунитета, эпидемии гриппа ежегодно поражают до 15% населения планеты.

Заражаются гриппом воздушно-капельным путем, источник инфекции – больной человек, создающий при кашле опасную зону заражения радиусом около 2 метров.

Независимо от сезона и территориального расположения, профилактика гриппа имеет огромное значение для снижения процента заболеваемости и его негативных последствий. Все меры профилактики можно разделить на специфические и неспецифические.

1. *Специфическая профилактика* – массовая вакцинация (иммунопрофилактика).
2. *Неспецифическая профилактика* – закаливание, прием витаминных комплексов и адаптогенов.

К неспецифической профилактике относятся общепринятые гигиенические меры для ограничения распространения респираторных вирусных инфекций и профилактики заражения:

- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
- на период эпидемии избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в них старайтесь не прикасаться ко рту и носу;
- соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук;
- увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна;
- используйте защитные маски при контакте с больным человеком;
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Если Вы все же заболели, тогда необходимо:

- - при плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии;
- - отдыхать, принимать большое количество жидкости;
- - закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками. После использования платок или салфетки необходимо сразу утилизировать или постирать и прогладить утюгом

- носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей сообщите своим близким и друзьям о болезни.
- Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом. Использованные маски нужно заменять на новые, как только предыдущая маска станет сырой (влажной), желательно не реже, чем 1 раз в 3 часа. Нельзя использовать повторно одноразовые маски, после использования их необходимо утилизировать.

Одним из наиболее эффективных методов специфической профилактики является вакцинация. Согласно рекомендациям ВОЗ: "Вакцинация является основой профилактики гриппа", так как она снижает распространение болезни и смертность, в 3-4 раза дешевле, чем затраты на лечение гриппа и его осложнений, позволяет экономить средства на лечение гриппа и его осложнений, может значительно сократить временную нетрудоспособность.

Оптимальное время для вакцинации для стран Северного полушария с октября по середину ноября. Иммуитет нарабатывается в течение 2 недель после введения вакцины.

Другим вариантом специфической профилактики гриппа является использование средств с противовирусной активностью (оксолиновая мазь и др.). Показаниями к медикаментозной профилактике гриппа являются: наличие в семье больного гриппом, контакт с больным гриппом, лица группы высокого риска по тяжелому течению гриппа, медицинский персонал (если он не вакцинирован).

Помните, **самолечение при гриппе недопустимо**, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны медработников, а поздняя госпитализация приводит к затяжному течению пневмонии и других осложнений и увеличению частоты летальных исходов.

Только врач может правильно оценить состояние больного, назначить адекватное лечение противовирусными средствами и антибактериальными препаратами, провести больному дополнительные методы обследования (клинические анализы, рентгенографию органов грудной клетки, ЭКГ и т.д.).

Ваше здоровье - в Ваших руках, а ранее обращение к специалисту - залог успеха его сохранить.