

Памятка для населения по профилактике ОРВИ и гриппа

Что нужно знать о гриппе?

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа.

Грипп – это высоко контагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38-40°C), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Возбудители гриппа – вирусы гриппа типов А и В отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе. Также важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов, штаммы которых включаются в состав вакцины против сезонного гриппа. Поэтому ежегодно состав вакцины против гриппа меняется в зависимости от видов вируса гриппа преобладающих в данном эпидсезоне.

Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями, такими как:

- легочные осложнения (пневмония, бронхит);
- осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты и др).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

Как защитить себя от гриппа?

Единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация.

Если вакцинация вам или вашему ребенку противопоказана, обсудите с врачом альтернативные способы защиты. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штаммами и защищает одновременно от трех типов вируса гриппа в 90% случаев. Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение нескольких месяцев: иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств так называемой «народной медицины» и др.

Вакцинация против гриппа не проводится в период острых инфекционных заболеваний другого генеза и в период обострения хронических заболеваний, при

повышенной чувствительности организма к яичному белку, при беременности и лактации и детям в возрасте до 6 месяцев.

Пройдя вакцинацию против гриппа, вы защитили свой организм от атаки наиболее опасных вирусов гриппа, но остается еще более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому, в период эпидемического подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать средства неспецифической профилактики, а также:

- избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- регулярно после посещения мест общественного пользования мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук, промывать нос тёплой водой;
- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);
- не допускать присутствия в организованных коллективах людей с признаками инфекционного заболевания;
- активизировать работу «утренних фильтров» при приёме детей в образовательных организациях с целью недопущения в коллектив больных детей. Если у здорового ребёнка в течение дня появились признаки простудного заболевания, его необходимо незамедлительно перевести в изолятор до прибытия бригады скорой помощи или родителей.

Что делать, если Вы заболели гриппом?

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить изолированную комнату и отдельную посуду). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

Берегите себя и своих близких и оставайтесь здоровы!

Рекомендации

по проведению неспецифической профилактики против гриппа

С целью недопущения распространения гриппа и ОРВИ необходимо помнить, что золотым стандартом профилактики гриппа и ОРВИ является комбинация средств специфической и неспецифической защиты. К средствам специфической профилактики гриппа относится вакцинация. Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно в соответствии с данными ВОЗ о том, какие вирусы гриппа будут циркулировать в данном эпидемическом сезоне.

Риск заболеть гриппом у привитого человека минимальный, кроме того, вакцинация существенно уменьшает тяжесть течения заболевания ОРВИ и предотвращает развитие осложнений, так как в состав вакцин входят иммуномодуляторы.

В настоящее время помимо вакцин против гриппа мы располагаем большим выбором средств неспецифической профилактики гриппа, к ним относятся;

- группа препаратов интерферона;
- индукторы интерферона;
- противовирусные препараты;
- гомеопатические средства и др.

Широко известный препарат с противовирусным действием для наружного применения – оксолиновая мазь, которой необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома.

Не следует пренебрегать народными средствами профилактики - чесноком и луком. Они содержат особые вещества - фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.

Необходимо помнить, что в период эпидемии гриппа следует принимать повышенные дозы витамина С ("Аскорбиновая кислота", "Ревит") - по 3-4 драже в день. А так же натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине и цитрусовых. Наибольшее количество витамина С сохраняется в перечисленных растениях и ягодах если их засушить, заморозить в морозильной камере или перетереть с сахаром. Хороший профилактический эффект дают настойки и чай растений богатых витамином С.

Укрепить иммунитет можно и, используя некоторые специи при приготовлении пищи. Восточная куркума, а также имбирь, фенхель, петрушка обладают прекрасным терапевтическим действием. Они не только помогают в профилактике гриппа, но и снижают риск сердечнососудистых заболеваний. А самое главное, при первых симптомах заболевания необходимо вызвать врача и не заниматься самолечением