

Профилактика ГРИППА и ОРЗ: специфические и неспецифические меры

Грипп и ОРЗ - представляет собой остро протекающую вирусную инфекцию, самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный, также возможен и бытовой путь передачи, например, через предметы обихода, при кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слезы, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Характеризуется острым началом, лихорадкой (с температурой 38 °С и выше), насморком, чиханием, кашлем, болью в горле, нарушением общего состояния разной выраженности и поражением дыхательных путей. Под острой респираторной вирусной инфекцией понимаются следующие нозологические формы: острый назофарингит, острый фарингит, острый ларингит, острый трахеит, острый ларингофарингит, острая инфекция верхних дыхательных путей неуточненная. Инкубационный период, как правило, длится от нескольких часов до 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений.

Профилактика гриппа и ОРЗ подразделяется на неспецифическую и специфическую:

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРЗ включает:

1.Личная гигиена.

Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, туалета, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

2.Экстренную профилактику, проводимую в начале эпидемического подъема заболеваемости с применением противовирусных химиопрепаратов, обладающих немедленным эффектом;

3.Одеваем маски.

Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании,

4.Тщательная уборка помещений. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и регулярному проветриванию.

5.Избегайте массовых скоплений людей. В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

6.Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие физкультурой, прогулки и многое другое.

Всемирная организация здравоохранения считает **вакцинацию** единственной социально и экономически оправданной мерой борьбы с гриппом. Вакцинация на 90 % снижает заболеваемость, на 60 % снижает госпитализацию.

Основным методом специфической профилактики против гриппа является активная **иммунизация - вакцинация**, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирусы (его части), содержащиеся в вакцине, стимулируют организм к выработке антител (они начинают вырабатываться в среднем через две недели), которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование организма.

Цель вакцинации - снижение заболеваемости и смертности от гриппа и, особенно, от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно-сосудистых, легочных заболеваний и другой хронической патологии.

В первую очередь **вакцинации против гриппа** в предэпидемический период подлежат лица, относящиеся к **категории высокого риска** заболевания гриппом и неблагоприятных осложнений при заболевании, к которым **относятся**:

- лица старше 60 лет, прежде всего проживающие в учреждениях социального обеспечения;
- лица, страдающие заболеваниями эндокринной системы (диабет), нарушениями обмена веществ (ожирение), болезнями системы кровообращения (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца), хроническими заболеваниями дыхательной системы (хронический бронхит, бронхиальная астма), хроническими заболеваниями печени и почек;
- женщины во 2-м и 3-м триместре беременности (только инактивированными вакцинами);
- лица, часто болеющие острыми респираторными вирусными заболеваниями;
- дети старше 6 месяцев, дети, посещающие дошкольные образовательные организации и (или) находящиеся в организациях с постоянным пребыванием (детские дома, дома ребенка);
- школьники;
- студенты;
- медицинские работники;
- работники сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений и других людей с многочисленными производственными контактами;
- детей, получающих аспиринотерапию;
- воинские контингенты.

Профилактика ГРИППА

Специфическая



Самым эффективным способом профилактики ГРИППА и его тяжелых последствий является ВАКЦИНАЦИЯ! Вакцинация особенно необходима лицам из группы риска:

- ✓ беременным;
- ✓ детям с 6-ти месяцев;
- ✓ пожилым людям;
- ✓ лицам со слабым иммунитетом или хроническими заболеваниями;
- ✓ людям с заболеваниями сердца, сосудов, дыхательной системы;
- ✓ лицам из групп профессионального риска (медработникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта).



Вакцинопрофилактика проводится за 2-3 недели до начала роста заболеваемости. Провакцинироваться можно в медицинском учреждении, а также прививку могут сделать мобильные прививочные бригады.

Детям вакцинопрофилактику организуют в ДДУ и школах, только с письменного разрешения родителей.

Неспецифическая

- ✓ Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Периодичность смены маски каждые 3 часа;



- ✓ Соблюдайте правила личной гигиены (регулярно мойте руки, особенно после посещения улицы);



- ✓ Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей;



- ✓ Проветривайте и делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь;



- ✓ Укрепляйте иммунитет (сбалансированное питание, прием продуктов богатых витаминами, особенно содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.);



- ✓ Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой;
- ✓ Одевайтесь по погоде.

