Профилактика ГРИППА и ОРВИ.

В Республике Алтай также, как и во всей стране стартовала прививочная кампания против сезонного гриппа. Состав вакцин выбран на основе прогноза Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по ожидаемым в этом году штаммам гриппа. Обновлять вакцины нужно, чтобы они не теряли актуальности из-за постоянной изменчивости вируса (то есть он регулярно меняет состав белков на своей поверхности).

Грипп – вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характеризуется высокой степенью заражения, острым началом заболевания, резким повышением температуры тела, ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем.Возбудители гриппа– вирусы типов А и В, которые отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения.За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большое число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе.Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний, и кроме того, крайне опасен осложнениями.

Осложнения гриппа:

• Пневмония. Грипп способен вызывать самостоятельно как вирусную пневмонию (необходимо отличать ее от вирусной пневмонии, вызываемой новой коронавирусной инфекцией), так и бактериальную в виде осложнения.

• Синусит (воспаление околоносовых пазух).

• Миокардит – воспаление средней мышечной оболочки сердца, что возможно как за счет прямого действия вируса, так и в результате нарушения иммунных механизмов после перенесенного гриппа (аутоиммунный процесс).

• Сепсис – тяжелейшее осложнение, когда присоединяется бактериальная инфекция, переносимая кровью. Данное состояние резко ухудшает прогноз пациента.

Могут развиваться и другие осложнения.

Вакцинация от гриппа входит в календарь прививок для большей части населения – детей старше 6 месяцев, пожилых людей, лица с сопутствующими заболеваниями – сахарным диабетом, ишемической болезни сердца, хроническим бронхитом, перенесших инсульт и др.Особую группу риска, на которой необходимо остановиться отдельно, составляют беременные женщины, особенно во втором и третьем триместрах беременности. Анализ ситуации показывает, что у большей части беременных женщин, грипп протекает тяжело. Часто беременные нуждаются в госпитализации, по причине тяжелого течения заболевания и тяжелых осложнений.

Людям, которые не входят в этот перечень, также целесообразно проводить ежегодную вакцинацию против гриппа если противопоказаний.

Вакцинация является самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа. Приобретенный в результате вакцинации иммунитет надежно защищает от заболевания. Проведение ежегодных вакцинаций против сезонного гриппа значительно снижают заболеваемость и смертность во всех возрастных группах. Данные по вакцинации за прошлые годы говорят о том, что прививки снизили риск развития тяжелой формы гриппа на 50%, результаты вакцинации у детей показали еще большую эффективность. Прививки от гриппа абсолютно безопасны и являются основным способом его профилактики.

Неспецифическая профилактика, гриппа и ОРВИ.

 Соблюдение правил личной и общественной гигиены.Для того чтобы понимать, как уберечься от гриппа и защитить своих близких, еще раз напомним основные пути передачи вируса гриппа и большинства возбудителей ОРВИ. Вирусы передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем — при кашле и чихании, с каплями слюны. При кашле и чихании больного человека микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе, и затем осаждаются на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути окружающих лиц.Больной человек наиболее заразен для окружающих первые 3–4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления. Дети, особенно маленькие, потенциально «опасны» более длительный период (7–10 дней).Во внешней среде вирусы живут не долго — от 2х до 8 часов. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100°С), а также некоторых бактерицидных агентов, таких как спирт, перекись водорода, щелочь (мыло).

Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:

* избегать контакта с больными людьми;
* стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
* при контакте с больными людьми одевать маску;
* мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
* закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
* избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
* регулярно проветривать помещение;
* не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
* вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Если Вы все-таки заболели, то:

Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений

* Соблюдайте постельный режим
* По возможности изолируйте себя от других членов семьи
* При первых симптомах заболевания вызовите врача
* Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте
* Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами
* Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно антивирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы
* Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Клинические исследования по изучению эффективности масок в предотвращении передачи респираторных вирусов от человека к человеку показали, что правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%.

Если Вы используете одноразовые маски, то старайтесь выполнять следующие требования:

* влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую.
* закончив уход за больным, маску необходимо немедленно снять, выбросить и вымыть руки.

Избегайте повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования!

Главный внештатный

специалист – инфекционист

Министерства здравоохранения

Республики Алтай Валентина Мунатова

При подготовке статьи использованы материалы ФГБУ «НИИ гриппа им. А.А. Смородинцева» Минздрава России