

День профилактики гриппа и острых респираторных инфекций

Ежегодно в январе месяце отмечается День профилактики гриппа и острых респираторных инфекций.

В холодное время года люди часто болеют **острыми респираторными вирусными инфекциями**.

«О» - острая, т.е. возникает внезапно, на фоне полного благополучия.

«Р» - респираторная, т.е. страдают дыхательные пути – нос, горло, трахея, бронхи.

«В» - вызывается вирусами возбудителями, которые попадают через дыхательные пути от больного человека.

«И» - инфекция, т.е. болезнь.

Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы, а с 2020 года - коронавирусы.

Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у лиц со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у детей, имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

Пути передачи инфекции

Острые респираторные вирусные инфекции передаются

воздушно-капельным и контактно-бытовым путями. Возбудители заболевания в воздухе сохраняют заражающую способность от 2 до 9 часов. Кроме этого они оседают на окружающие предметы и заражение происходит через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.

Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека.

Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа возбудителя, наличия или отсутствия осложнений.

Симптомы

Большинство сезонных заболеваний, затрагивающих респираторную систему, имеют схожие симптомы: подъем температуры, кашель, слабость, заложенность носа, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа, насморк, может быть диарея.



Профилактика ОРВИ

В период эпидемий необходимо:

- соблюдать режим работы (учебы) и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);
- часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;
- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
- при появлении симптомов заболевания – обратитесь к врачу.
- ежегодная вакцинация против гриппа и коронавирусной инфекции.