



Профилактика ОРВИ и гриппа

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей (вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-синтициальный вирус, аденовирус, метапневмовирус и т.д.), передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека.

Вспышка метапневмовируса человека (hMPV) зафиксирована в Китае в начале января. Метапневмовирус чаще всего вызывает острые респираторные инфекции, включая бронхолит, пневмонию. Он может быть особенно опасен для маленьких детей, пожилых людей и людей с ослабленной иммунной системой. Инфекция может проявляться в виде насморка, кашля, лихорадки. Заболевшие вирусом могут испытывать трудности с дыханием и другие симптомы, характерные для респираторных заболеваний.

Наиболее часто встречающиеся симптомы ОРВИ: покраснение слизистых ротоглотки, першение или боли в горле, особенно при глотании, насморк или заложенность носа, осиплость голоса, кашель, чихание, повышение температуры чаще до небольших значений (не выше 38 °С).

Из всей совокупности острых респираторных вирусных инфекций особняком выделяется грипп, который имеет отличные от других ОРВИ клинические проявления и предрасполагает к развитию осложнений. Грипп – острая респираторная инфекция, вызываемая вирусом гриппа, характеризующаяся высокой температурой (38-40 °С), выраженной общей интоксикацией и поражением дыхательных путей чаще в форме трахеита. Инкубационный период (т.е. время от момента заражения до появления первых признаков заболевания) при сезонном гриппе составляет от 12 до 48 часов.

У большинства больных гриппом полное выздоровление наступает через 7-10 дней. Однако имеется группа людей, склонных к осложнениям при данном заболевании, они и составляют группу риска по тяжелому течению ОРВИ и гриппа. В первую очередь это дети до 1 года, все лица старше 65 лет, беременные женщины, пациенты с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, с иммунодефицитными состояниями, с неадекватно контролируемым сахарным диабетом и другой тяжелой сопутствующей патологией. Данная категория людей должна незамедлительно обращаться к специалистам при появлении первых симптомов гриппа, т.к. только раннее начало терапии способно предотвратить развитие тяжелых осложнений (пневмоний, обострений хронической обструктивной болезни легких, гайморитов, отитов и т.д.).

При наличии в семье больных ОРВИ и гриппом нужно помнить и о принципах профилактики передачи инфекции родным и близким (изоляция заболевшего в отдельной комнате, ношение дома масок, соблюдение правил личной гигиены, регулярное проветривание комнат и влажная уборка, ограничение визитов других людей к больному).

Всем людям, больным ОРВИ и гриппом, рекомендуется как можно раньше обратиться к врачу, чтобы своевременно получить правильное лечение, а также избежать развития осложнений.

Напоминаем **общепринятые гигиенические меры для профилактики** заражения и ограничения распространения респираторных вирусных инфекций и гриппа:

- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
- в период подъема заболеваемости ОРВИ 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 на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу;
- как можно чаще открывайте окна и проветривайте помещения, в которых находитесь;
- используйте защитные маски при контакте с больным человеком, при невозможности соблюдения социального дистанцирования;
- 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, обратиться к врачу и выполнять его рекомендации;
- отдыхать, принимать большое количество жидкости;
- закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками;
- носить маску, если контактируете с другими людьми;
- сообщить своим близким и друзьям о болезни, стараться изолироваться от здоровых людей.

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, доступна, эффективна и безопасна для взрослых, детей с 6-месячного возраста, беременных женщин.

В первую очередь должны вакцинироваться пациенты группы риска по тяжелому течению гриппа - лица с хроническими заболеваниями, лица старше 65 лет, беременные женщины (во 2-ом и 3-ем триместрах), дети, медицинские работники и работники сферы обслуживания населения.

Оптимальное время для вакцинации против гриппа с октября по декабрь. Но можно прививаться и позже, так как подъем заболеваемости в нашей стране обычно наступает в феврале – марте. Иммунитет нарабатывается в течение 2 недель после введения вакцины. Следует помнить известный всем принцип, что лучше предотвратить заболевание, чем его лечить.

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. Только врач может правильно оценить состояние больного и назначить адекватное лечение.

Ваше здоровье – в Ваших руках, а раннее обращение к специалисту – залог успеха его сохранить!

УЗ «Шкловский рай ЦГЭ», 2025г.