

Как защитить себя от гриппа и острых респираторных вирусных инфекций

По данным Всемирной Организации здравоохранения ежегодно в мире гриппом болеет каждый 3-й – 5-й ребенок и 5-й – 10-й взрослый. Эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период. Основным источником инфекции является больной человек, эпидемическая опасность которого напрямую связана с выраженностью таких симптомов, как кашель, насморк при которых вирус выделяется во внешнюю среду, в результате чего заражаются окружающие больного люди. Заражение происходит при нахождении в одном помещении и общении с больными гриппом или ОРВИ. Часто люди заражаются в транспорте, находясь рядом с больным человеком. Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютна. Чаще всего болеют дети, у которых еще не выработан, так называемый «грунт» иммунитет к вирусам гриппа и к вирусам, вызывающим множество других респираторных вирусных инфекций.

Особенно опасен грипп у следующих групп населения:

- младенцев (новорожденных) и детей моложе 2-х лет
- беременных женщин
- лиц с хронической патологией органов дыхания, включая бронхиальную астму, хроническими заболеваниями сердечнососудистой системы
- лиц с нарушением обмена (сахарный диабет, ожирение), патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, иммуносупрессией, вызванной, в том числе, лекарственными средствами или ВИЧ
- лиц старше 65 лет

Средне-тяжёлые и тяжёлые формы гриппа могут являться причиной серьёзных осложнений - пневмоний, абсцессов легких, миокардитов, энцефалитов, менингитов, поражений печени и др. При тяжёлой форме гриппа и осложнениях возможны случаи летального исхода.

Наиболее эффективной мерой профилактики гриппа является вакцинация. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели. Причем, прививка защищает только от заболевания гриппом.

Для экстренной профилактики гриппа можно использовать химиопрепараты, интерфероны, которые рекомендованы для этих целей.

В целях предупреждения заболевания гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями необходимо соблюдать ряд правил.

В период эпидемического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не рекомендуется посещение массовых зрелищных мероприятий, мест массового скопления людей (магазины, общественный транспорт) или хотя бы, по возможности, сократить время пребывания в таких местах.

В общественных местах не следует пренебрегать средствами индивидуальной защиты органов дыхания – масками. Не следует повторно использовать маски, предназначенные для одноразового использования.

Необходимо избегать общения с лицами с признаками заболевания ОРВИ (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела).

Укреплению иммунной системы способствует полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе. При пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать как переохлаждения, так и перегревания. Особенно это касается детей, которых некоторые родители любят укутывать сверх меры.

Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.

Родителям при заболевании ребенка даже в легкой форме не следует отправлять его в детский сад или школу. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение при несоблюдении постельного режима, но и для других детей, контактирующих с больным. Не следует забывать, что нет такого заболевания, как простуда. Любое острое респираторное заболевание вызывается вирусом, который опасен для окружающих.

Заболевшего рекомендуется разместить в отдельной комнате. В помещении необходимо проводить ежедневную влажную уборку и соблюдать режим проветривания.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволит уменьшить риск осложнений.