

## *Профилактика ОРИ и гриппа*

Грипп – острая высококонтагиозная (заразная) респираторная вирусная инфекция с воздушно-капельным механизмом передачи, вызываемая вирусами гриппа типа А, В и С. Инфекция имеет склонность к эпидемическому распространению, поражает все возрастные группы населения. Длительность инкубационного периода (время между инфицированием и появлением клинических симптомов) при гриппе колеблется от нескольких часов до 7 дней, чаще всего он составляет 1–4 дня. Входными воротами для вируса гриппа являются клетки мерцательного эпителия верхних дыхательных путей (носа, трахеи, бронхов). Считается, что передача вируса возможна лишь при тесном контакте с больным.

Заболевание начинается остро и характеризуется резким повышением температуры тела до 38°С и выше, наличием выраженных симптомов интоксикации (озноб, головная боль, ломота в суставах, боль в мышцах и при движении глазных яблок) с последующим присоединением катарально-респираторных симптомов (сухость слизистых оболочек верхних дыхательных путей, першение в горле, саднение или боли за грудиной, сухой кашель, одышка).

Пациенту при первых симптомах необходимо остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо обратиться к врачу.

### ***Важно!***

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё – это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

### ***Важно!***

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой. Помещение, где находится больной человек, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы. Общение с заболевшим гриппом следует

ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска – медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

В текущем году кампания иммунизации населения против гриппа на территории области начата и проведена значительно раньше и в сложившейся эпидемиологической обстановке явилась весьма актуальной.

Благодаря проведенной работе на всех административных территориях обеспечен рекомендуемый 40% охват населения профилактическими прививками против гриппа. Всего по области охват иммунизацией составил 40,2% населения, привито 417 403 человек, в т.ч. 107 676 детей.

Профилактические мероприятия для любого инфекционного заболевания должны быть направлены на все три звена эпидемического процесса: источник инфекции, механизмы и пути передачи, восприимчивый организм.

Профилактические мероприятия, направленные на первое звено эпидемического процесса, заключаются в своевременной диагностике и лечении больных гриппом. Особого внимания заслуживают ежедневные медицинские осмотры в организованных коллективах в периоды эпидемических подъемов заболеваемости гриппом.

Профилактические мероприятия, направленные на предотвращение реализации механизмов и путей передачи вируса гриппа: избегание прямых контактов с больными ОРВИ, использование одноразовых масок (смена маски каждые 2–3 часа), проветривание помещений, гигиена рук, обработка поверхностей дезинфекционными средствами и другие.

Профилактические мероприятия, направленные на восприимчивый организм: специфическая профилактика – вакцинация, полноценный сон,

свежий воздух, активный отдых, сбалансированное питание, а также профилактика и лечение сопутствующих заболеваний и состояний, обуславливающих повышение восприимчивости организма к вирусу гриппа.

*Заведующий отделом общественного здоровья  
УЗ «МОЦГЭиОЗ» Петерсон Н.Л.  
Заведующий отделом эпидемиологии  
УЗ «МОЦГЭиОЗ» Сакович М.Н.*