

Все о ГРИППе, ОРВИ и его профилактике!



На первой неделе 2023 года отмечается рост заболеваемости острыми вирусными инфекциями и гриппом. Сезон специфической профилактики (вакцинации) закрыт в декабре 2022 года,

единственным способом защитить себя, в случае если Вы не получили прививки от гриппа, являются меры неспецифической профилактики.

Грипп - разновидность острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), отличающийся особо тяжелым течением, наличием тяжелых осложнений и может закончиться смертельным исходом. К группам риска относятся: дети (особенно раннего возраста), пожилые люди (старше 60 лет), больные хроническими тяжелыми заболеваниями сердца и легких.

Комплексный характер защиты от гриппа предполагает, в первую очередь, **специфическую профилактику** с использованием вакцин, **неспецифическую профилактику**: изоляция больных от здоровых, эффективное использование средств индивидуальной защиты органов дыхания, а также проведение оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий.

Вирус гриппа очень легко передается воздушно-капельным путём. Возможен и бытовой путь передачи, например, через предметы обихода. Грипп начинается внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всём теле, слабостью, ознобом, повышением температуры до 39-40 градусов, потливостью, возможны головокружение, носовые кровотечения. При гриппе также характерна боль в горле, кашель, слезотечение. При благоприятном (без осложнений) течении болезни симптомы длятся в течение 5-7 дней.

После перенесенного заболевания могут еще 2 – 3 недели сохраняться слабость, головная боль, раздражительность, бессонница. Грипп может привести к опасным осложнениям со стороны дыхательной системы (ринит, синусит, бронхит, пневмония), нервной системы (менингит, энцефалит), сердечно-сосудистой системы (миокардит), мышечной системы, могут обостриться хронические заболевания поэтому не рекомендуется переносить инфекцию на ногах и заниматься самолечением.

Острая респираторная вирусная инфекция - это распространенная группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей, в ходе развития заболевания может присоединяться бактериальная инфекция. Основные симптомы ОРВИ это насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость.

Основные меры профилактики ОРВИ это закаливание, правильное питание, рациональный питьевой режим, уменьшение употребления алкоголя и курения, избегание переохлаждений. Регулярное проветривание помещения является важным условием в профилактике гриппа и ОРВИ. **И самое главное – помнить о правилах личной гигиены. Избегать контакта с людьми, которые выглядят больными** (часто чихают, кашляют, с насморком). Избегать нахождения в местах скопления людей в период эпидемии, не посещать массовые мероприятия, особенно те, которые проводятся в помещениях.

Контакты с пожилыми людьми, лицами с хроническими заболеваниями сердца, легких, сахарным диабетом и др. должны быть минимизированы либо исключены.

Если Вы заболели и в квартире не одни: у Вас должны быть отдельные полотенца, отдельное постельное белье, отдельная посуда; стирку белья осуществляйте отдельно от других членов семьи; при перемещении по квартире - используйте медицинскую маску, касайтесь поверхностей с использованием одноразовой салфетки.

Чего боится грипп?



Информационный материал подготовила врач-эпидемиолог
Дарашкевич Виктория