

Как уберечь себя от гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ)

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно в мире болеет гриппом 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 больным 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 иммунитет к вирусам гриппа и к вирусам, вызывающим множество других респираторных вирусных инфекций.

Особо опасен грипп у следующих групп населения:

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

Средне-тяжелые и тяжелые формы гриппа могут являться причиной серьёзных осложнений - пневмоний, абсцессов легких, миокардитов, энцефалитов, менингитов, поражений печени и др. При тяжелой 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. Иммунизация против гриппа может осуществляться вплоть до официального объявления эпидемии.

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

В целях предупреждения заболевания гриппом и ОРВИ необходимо соблюдать ряд правил.

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

В общественных местах не следует пренебрегать средствами индивидуальной защиты органов дыхания – масками. Требуется

предусмотреть минимальный домашний запас противовирусных препаратов и одноразовых масок.

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.

При ухудшении самочувствия и появлении характерных симптомов необходимо обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволяет уменьшить риск осложнений.

Заболевшего рекомендуется разместить в отдельной комнате. В помещении необходимо проводить ежедневно влажную уборку и соблюдать режим проветривания. Больному необходимо выделить отдельную посуду, полотенце, постельное бельё. Контактным лицам по возможности ограничить общение с заболевшим, использовать маски, применять в целях экстренной профилактики противовирусные препараты, интерфероны, другие химиопрепараты, применяемые в этих целях.

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.

Больным лицам следует строго соблюдать правила при кашле (сохранять дистанцию, закрывать рот при кашле и чихании разовыми салфетками или носовым платком). Решение о приеме противовирусных препаратов должно приниматься врачами на основе клинических симптомов.

При появлении признаков инфекционного заболевания (повышенная температура, насморк, кашель и/или боли в горле и др.) во время турпоездки, сообщите руководителю группы о симптомах заболевания, используйте одноразовые маски для себя и своих близких, по возможности сократите общение с другими туристами.

Правила использования медицинских масок:

- надевайте маску так, чтобы она закрывала **рот и нос**, и крепко завязывайте ее с тем, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше;
- при использовании маски старайтесь не прикасаться к ней;

- прикоснувшись к использованной маске, например при ее снятии или умывании, вымойте руки водой с мылом или с использованием средства для дезинфекции рук на спиртовой основе;
- как только используемая маска становится сырой/влажной, ее необходимо заменить на новую маску;
- не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования;
- использованную маску необходимо выбросить сразу после снятия.

Тревожные симптомы

Если вы заболели, то при появлении любого из перечисленных ниже тревожных симптомов следует вызывать неотложную медицинскую помощь.

При заболевании детей неотложную медицинскую помощь необходимо вызывать при появлении следующих тревожных симптомов:

- учащенное или затрудненное дыхание;
- синюшная или посеревшая кожа;
- отказ от питья;
- сильная или непрекращающаяся рвота;
- ребенок не просыпается;
- повышенная раздражительность, ребенок не выносит, когда его держат на руках;
- гриппоподобные симптомы ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

При заболевании взрослых вызова неотложной медицинской помощи требуют следующие тревожные симптомы:

- затрудненное дыхание или одышка;
- боли или чувство тяжести в груди или в животе;
- внезапное головокружение;
- спутанность сознания;
- сильная или непрекращающаяся рвота;
- гриппоподобные симптомы ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

Защитите себя, свою семью и общество

- Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.
- Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
- Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
- Если вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после появления симптомов болезни или до тех пор, пока в течение 24 часов не будет наблюдаться никаких симптомов, за исключением необходимости обратиться за медицинской помощью или других неотложных случаев. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.
- Если вы больны и вынуждены находиться в доме в помещениях общего пользования с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы предотвратить распространение вируса.
- Следуйте рекомендациям органов здравоохранения по поводу закрытия школ, избегания мест скопления людей и соблюдения других мер социального дистанцирования.

Если Вы заболели, чувствуете недомогание, у Вас высокая температура, кашель и /или более в горле, у Вас появились вышеперечисленные тревожные симптомы:

- Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления народа.
- Отдыхайте и пейте много жидкости.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук;
- Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту;
- Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;
- Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми;
- По возможности, свяжитесь с медицинским работником, прежде чем отправиться в больницу, чтобы выяснить, требуется ли Вам медицинское обследование, вызывайте при появлении тревожных симптомов неотложную медицинскую помощь.