

Мини-памятка по профилактике ОРВИ и Гриппа

Грипп - мощная инфекция, поражающая большое количество людей за относительно короткое время. По скорости распространения ни одна инфекция не может с ним сравниться. На территории Тульской области уровень заболеваемости гриппом и ОРВИ среди всего населения превысил эпидемический порог на 36%. В течение эпидемиологического сезона заболевает каждый четвертый житель области. Каждый год в мире от гриппа и ОРВИ умирают 4,5 млн. человек.

Основные места распространения инфекции - места массового скопления населения - это **пассажирский транспорт, вокзалы, поликлиники, школы, детские сады, торговые центры.**

Источником инфекции при гриппе является больной человек. Передача вируса осуществляется через воздух при разговоре, кашле, чихании. Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Чем выше концентрация вируса в помещении, тем больше шансов заразиться.

Размножается вирус в верхних дыхательных путях, и уже через 24-48 часов у заболевшего отмечаются катаральные явления. С момента появления первых клинических симптомов **больной остается заразным в среднем 5 дней.** Нередко больные люди продолжают работать, пользуются общественным транспортом, являясь при этом источником инфекции.

Подвержены заболеванию люди всех возрастов, но особенно **дети, лица пожилого возраста** и те, кто **страдает тяжелыми хроническими заболеваниями.**

Заболевание сопровождается **высокой температурой, кашлем, насморком, слезотечением, появлением головных и мышечных болей, но самое опасное - это осложнения** (обострения сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельным исходам).

При заболевании необходимо соблюдать постельный режим и сразу вызвать врача. Это позволит своевременно начать лечение и избежать осложнений. Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях - в отдельной комнате. Помещение нужно регулярно проветривать, предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев. Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38 градусов, т.к. это своеобразная защита организма от микробов - при такой температуре они быстрее погибают. Не помешает обильное питье, особенно щелочное (молоко, крупяные отвары, минеральная вода).

В борьбе с гриппом решающее значение имеет **вакцинация**, поскольку она не только резко снижает уровень заболеваемости, но и значительно смягчает течение инфекции, предупреждает возникновение тяжелых осложнений и смертельных исходов.

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет до начала эпидемии. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям 1-1,5 месяцев.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен, его хватает на один год.

В настоящее время населению предлагается широкий ассортимент вакцин, которые зарегистрированы в России, безопасны, высоко эффективны и соответствуют стандартам Всемирной организации здравоохранения: **«Гриппол», «Флюарикс», «Бегривак», «Инфлювак», «Ваксигрипп».**

Однако против других вирусов (их около 300 видов), вызывающих острые респираторные инфекции, вакцин нет. В этом случае основное значение приобретают средства неспецифической защиты.

Для профилактики заболеваний гриппом и ОРВИ рекомендуется использовать следующие средства неспецифической защиты:

1. Препараты, которые препятствуют внедрению вируса в организм (оксолиновая мазь) и его размножению (ремантадин, лавомакс, амиксин, арбидол, гриппферон, интерферон и др.). Использовать препараты необходимо в соответствии с инструкцией по их применению.

2. Препараты, растительного происхождения, повышающие защитные силы организма (иммуностимуляторы): экстракт элеутерококка, настойка аралии, женьшеня;

3. Витаминизация пищи в организованных коллективах;

4. Индивидуальное применение поливитаминов.

5. Использование средств народной медицины: природные фитонциды (вдыхание паров воздуха, содержащих эфирные масла разрезанного лука и чеснока, аптечные масла эвкалипта, сосны и ели); прием потогонных и витаминных растительных средств (настой липы, крапивы, мед, малина и др.).

6. Неукоснительное соблюдение правил личной гигиены: каждый раз, после возвращения с улицы или из мест массового скопления населения, тщательно мыть руки и лицо с мылом под проточной водой, промывая при этом носовые ходы и прополаскивая горло. Чаще проветривать жилые и рабочие помещения.

При этом не следует забывать о здоровом образе жизни, который способствует укреплению организма и противостоянию инфекциям: необходимо чаще бывать на свежем воздухе, заниматься физкультурой, отказаться от курения, алкоголя, больше употреблять в пищу свежих овощей, фруктов, соков и витаминизированных напитков, не допускать переохлаждения.

Главное управление МЧС России по Тульской области