

Грипп, ори и их профилактика

Грипп – это острое респираторное инфекционное (далее ОРИ) заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).

Вирусам гриппа свойственна способность к изменчивости своей структуры. Поэтому наша иммунная система, встретившись с измененным вирусом гриппа, начинает воспринимать его как новый, ранее не известный вирус. И пока иммунная система «налаживает» производство защитных антител, чтобы бороться с вирусом гриппа, у человека развивается заболевание. Именно с изменчивостью вирусов гриппа связаны ежегодные сезонные подъемы заболеваемости.

Вирусы гриппа передаются, главным образом, воздушно-капельным путем от больного человека окружающим при чихании, кашле, разговоре. Возможен бытовой путь передачи – заражение через посуду, предметы обихода больного, детские игрушки. Заболевание начинается остро с высокой температуры, которая в течение первых суток достигает 39-40 градусов, появляется сильная головная боль в области лба, глазных яблок, а также боли в мышцах и суставах. Лихорадка при неосложненном гриппе продолжается в течение 1-3 дней, максимально до 5 дней. Кашель может сохраняться в течение 7-10 дней.

Основные оздоровительные мероприятия и санитарно-гигиенические мероприятия, способствующие снижению уровня заболеваемости гриппом и ОРИ:

- закаливающие процедуры;
- полоскание горла холодной водой, хождение босиком по полу, сон в холодный период с открытыми окнами, ванны, бассейн, прогулки на открытом воздухе, воздушные ванны с утренней гимнастикой, профилактическое ультрафиолетовое облучение;
- С-витаминизация блюд.

Основные профилактические рекомендации во время подъема заболеваемости гриппом и ОРИ:

- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, кашляют;
- сократите время пребывания в многолюдных местах;
- соблюдайте гигиену рук: чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук;
- как можно реже дотрагивайтесь руками до лица, закрывайте рот и нос при кашле и чихании;
- увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна;
- используйте защитные маски при контакте с больным человеком;

- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Рекомендации для родителей:

- научите детей мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей;
- научите детей кашлять и чихать в салфетку или при отсутствии салфетки в изгиб локтя;
- рекомендуйте детям не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра;
- заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы);
- воздержитесь от частых посещений с ребенком мест скопления людей;
- если ребенок контактировал с больным гриппом, проконсультируйтесь с врачом о необходимости приема противовирусных средств для предупреждения заболевания.

До начала подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом основной мерой профилактики гриппа является проведение профилактических прививок.