

Профилактика гриппа и ОРВИ в сезон подъема заболеваемости



Грипп – высоко контагиозная (то есть легко передающаяся от человека к человеку) острая вирусная инфекция, занимающая ведущее место среди инфекционных болезней. Поражаются в основном верхние дыхательные пути, трахею, бронхи. Не исключено, что каждый человек в нашем городе или члены его семьи сталкивались с этим заболеванием

Восприимчивость к вирусам всеобщая. Самый распространенный путь передачи - воздушно-капельный. Вирус, попадая на слизистую верхних дыхательных путей, моментально проникает в клетки тканей и кровь, вызывая общетоксическое, «аллергизирующее» воздействие на нервную и сосудистую системы. Замедляется кровоток в капиллярах, повышается проницаемость сосудистой стенки, происходят нарушения в различных органах. Этим объясняется тяжесть состояния больного: повышенная до 38-40 градусов температура, озноб, головная боль, головокружение, боли в мышцах и суставах, слабость – вот первые признаки заболевания. Присоединяются симптомы раздражения верхних дыхательных путей, сухой кашель, сопровождающийся болями за грудиной. Снижается иммунитет.

Опасен грипп своими осложнениями: отиты, синуситы, ларинготрахеиты, пневмонии, миокардиты, менингиты, менингоэнцефалиты об этом надо всегда помнить.

Настоящее время года является сезоном для подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ. Наш город является так же не исключением. Еженедельно в нашем городе регистрируется до 600 случаев заболевания ОРВИ. Случаи заболевания регистрируются во всех возрастных категориях.

Вакцинация снижает уровень заболеваемости другими ОРВИ, инфекция протекает в более легкой форме. Это доказано и на

примере наших горожан, так при охвате иммунизацией более 50% населения, переболевают ОРВИ 6% горожан, менее 40% - 10-11% горожан.

В сезон подъема заболеваемости можно дополнительно заниматься неспецифической профилактикой.

1. Можно воспользоваться неспецифическими средствами защиты. С этой целью применяют препараты которые способствуют выработке интерферона в организме (арбидол, гриппферон, виферон, кипферон, анаферон) согласно схем предлагаемых к каждому препарату.

2. Можно использовать фитоадаптогены, это экстракт элеутерококка, эхинацеи.

3. Учитывая то, что вирус гриппа и других ОРВИ передается воздушно-капельным путем от больного человека к здоровому нужно выполнять рекомендации по снижению вероятности контакта с респираторными инфекциями, которые включают в себя:

- частое мытье рук с мылом или протирание их спиртовыми растворами;
- сокращение ненужных социальных контактов;
- избегание, по мере возможности, мест с большим скоплением людей;
- как можно чаще проводить влажную уборку и проветривание помещения (проветривание в течении 8-10 минут приводит к уменьшению концентрации микробов в воздухе на 80-90%;
- при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком.

Помните, если Вы заболели, вы можете заразить окружающих. Перенеся грипп на ногах, вы подвергаете себя опасности возникновения осложнений.

При первых признаках заболевания оставайтесь дома и не ходите на работу и другие места скопления людей, обращайтесь к врачу в поликлиники по месту жительства (вызов врача на дом). Специалисты медицинских учреждений города готовы оказать Вам квалифицированную помощь.



Филиал ФБУЗ «ЦГ И Э в РО» в г. Волгодонске