ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

**Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций**

     (радиобеседа)

Острые респираторные вирусные инфекции (**ОРВИ**) – это инфекции верхних дыхательных путей, которые вызываются различными респираторными вирусами: риновирусами, коронавирусами,  аденовирусами,  а также вирусами гриппа и парагриппа.

ОРВИ занимают ведущее место в структуре общей заболеваемости населения и обусловливают около 75% всей инфекционной заболеваемости. Восприимчивость очень высокая – в закрытом помещении вирус распространяется на расстояние до  7 метров.

Грипп – высококонтагиозное острое вирусное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи. Заболевание отличается сезонностью с пиком в осеннее-зимний период. Грипп – самое распространенное инфекционное заболевание – только в РФ ежегодно регистрируется до 5 млн. случаев заболеваний. Наибольшее количество заболевших наблюдается среди детей от 1 до 14 лет. Грипп смертельно опасен своими осложнениями (пневмонии, миокардиты, менингиты, бронхиты, отиты и др.) у лиц любого возраста и состояния здоровья.

***Передача вирусов*** может осуществляться:

-   через руки и окружающие предметы;

-   через непосредственный контакт при разговоре, кашле, чихании;

-   через мелкодисперсный аэрозоль.

Наиболее частый путь заражения – воздушно-капельный через мелкодисперсный аэрозоль, находящийся во взвешенном состоянии. Возбудители, попадая в верхние дыхательные пути, проникают в клетки эпителия, вызывая воспалительную реакцию. В результате наблюдаются головная боль, слабость, вялость, повышение температуры тела, боли в мышцах, насморк, боль в горле, кашель и пр.

***Факторами риска являются:*** ослабленная иммунная система, частые заболевания ОРВИ, заболевания, перенесенные «на ногах»,переохлаждение, стрессы, наличие хронических заболеваний, пребывание в плохо проветриваемом помещении, контакт с людьми при посещении учреждений,  в транспорте, в магазине, в поликлинике и др.

         Среди вирусных ОРЗ наиболее значим  грипп.

Источником инфицирования является  больной  человек. Распространению болезней способствует снижение сопротивляемости организма в результате действия различных факторов, а также скученность людей.   Существует три разновидности вируса гриппа - А. В, С. Крупные эпидемии и пандемии  вызываются вирусом А. Вирусы гриппа меняются с течением времени.

         Источником инфекции является больной человек. Передача возбудителя от человека к человеку осуществляется в течение всего периода болезни воздушно-капельным путем, не исключается также заражение через предметы быта – полотенце, посуду, игрушки и др. Вирус поражает слизистые оболочки дыхательных путей, нервную, сердечно-сосудистую систему, и особенно опасен для детей до 2-х лет, беременных, пожилых людей и лиц, страдающих тяжелыми хроническими болезнями. Высокий риск серьезных осложнений имеют люди с ослабленным иммунитетом. Осложнения - основная причина смерти. У людей, переболевших гриппом, формируется иммунитет, но только в отношении той разновидности вируса, которая вызвала болезнь.

**Клиника и течение гриппозной инфекции.** От момента заражения до развития гриппа проходит от 6-12 часов до 2 суток. Болезнь начинается остро с сильной головной боли, преимущественно в области лба, висков и надбровных дуг, ломоты во всем  теле, озноба, общей слабости. В течение суток температура повышается до 39-40 градусов. Заболевший отмечает боль при движении глазами, головокружение, иногда светобоязнь. Через несколько часов ощущается сухость и першение в горле, появляется саднение за грудиной и сухой кашель, заложенность носа. Лицо и глаза заболевшего краснеют. В течение последующих 1-2 суток температура тела остается высокой. Иногда появляются носовые кровотечения. Со 2-го дня появляются умеренные выделения из носа, с 3-4 дня кашель становится влажным. Нарушается сон, исчезает аппетит. Длительность лихорадки при неосложненном гриппе составляет 3-6 дней. Более продолжительный лихорадочный период свидетельствует о развитии осложнений. После 5-7 дней течения заболевания больной становится неопасным для окружающих.

Течение болезни может быть легким, средним и тяжелым. При тяжелом течении из-за выраженной интоксикации иногда отмечается затемнение сознания, бред, менингиальные симптомы, рвота, судороги( чаще у детей).

После перенесенного заболевания в течение нескольких дней человек может испытывать общую слабость, может быть снижен аппетит.

**Как защитить себя и своего ребенка от гриппа?**

**Чтобы не подвергаться опасности заболевания гриппом, необходимо своевременно делать профилактические прививки от гриппа!**

В соответствии с Национальным календарем профилактических прививок, утв. приказом МЗ РФ от 21.03.2014 № 125н обязательной вакцинации подлежат следующие категории граждан:

-   дети с 6 месяцев, учащиеся 1 - 11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;

-  взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины;

-       взрослые старше 60 лет;

-       лица, подлежащие призыву на военную службу;

-     лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

***Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация!***

***Неспецифическая профилактика:***

* Ведите здоровый образ жизни;
* Поддерживайте собственную иммунную систему:

  - регулярно, по 30-45 минут в день занимайтесь  физическими    упражнениями;

  -   употребляйте витамины, особенно С, А и группы В;

  -   пейте больше жидкости, в т.ч. соки, чаи, минеральную воду;

  - употребляйте больше продуктов растительного происхождения –  содержащийся в них витамин Е на 30% снижает риск заболевания ОРВИ;

  -    введите в рацион достаточное количество белковой пищи;

* Поддерживайте оптимальные параметры микроклимата в помещении

(нормируемая температура воздуха в жилом помещении 18-20°С, влажность 40–60%);

  -    увлажняйте воздух в помещении; при относительной влажности ниже 40% у  здоровых людей отмечается ощущение сонливости и усталости, а при падении влажности ниже 30% организм начнет быстро отдавать влагу, что влечет за собой высыхание слизистой носа и  возрастает восприимчивость к различным респираторным заболеваниям.

-  делайте влажную уборку;

-    проветривайте помещения, практикуйте частое и интенсивное   сквозное   проветривание;

* Соблюдайте правила личной гигиены;
* Ограничьте посещение мероприятий с большим скоплением людей;
* Гуляйте на свежем воздухе!
* Закаляйтесь!

***Правила для родителей:***

1. Соблюдайте правила личной гигиены – напоминайте ребенку  о необходимости мыть руки с мылом несколько раз в день; не трогать руками нос, рот и глаза; проследите за наличием у ребенка одноразовых носовых платков и  научите его пользоваться ими.
2. Помните о воздушно-капельном пути передачи инфекции – надевайте на ребенка маску в местах массового скопления людей.
3. Займитесь профилактикой - в период подъема заболеваемости проводите ребенку профилактические мероприятия, что снижает вероятность заболевания гриппом на 50-70%.

***Помните!***

***Повышение температуры тела является поводом для обращения к врачу!***

***Заболев гриппом, Вы подвергаете серьезной опасности  окружающих!***

***Вакцинация – единственный способ уберечь себя от заболевания гриппом и развития смертельных осложнений!***