

Профилактика ОРВИ и гриппа

Грипп — тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. Это острое заболевание, которое отличается резкой интоксикацией, повышением температуры тела, катаральными явлениями в виде чувства заложенности носа, кашля.

Периодически повторяясь, ОРЗ и грипп отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма вирусными белками. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингиты.

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции — воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2-3 м.

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 2-5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из четырех форм гриппа:

- Легкая
- Среднетяжелая
- Тяжелая

В случае легкой (включая стертые) формы гриппа температура тела остается нормальной или повышается не выше 38°C, все симптомы заболевания выражены слабо или отсутствуют.

В случае среднетяжелой формы гриппа температура повышается до 38,5-39,5°C, к которой присоединяются классические симптомы заболевания:

- Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль).

- Катаральные симптомы: чувство заложенности носа, кашель, насморк.
- Респираторные симптомы (поражение гортани и трахеи, болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, гиперемия, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки).
- Абдоминальный синдром (боли в животе, диарея отмечается в редких случаях и, как правило, служит признаком других инфекций. То, что известно под названием «желудочный грипп», вызывается совсем не вирусом гриппа). При развитии тяжелой формы гриппа температура тела поднимается до 40-40,5°C. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа, появляются судорожные припадки, галлюцинации, носовые кровотечения, рвота. Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2-4 дня и болезнь заканчивается в течение 5-10 дней. После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель сохраняются явления постинфекционной астении: слабость, головная боль, раздражительность, бессонница. Что можно и рекомендовано при гриппе:

- **Основным методом профилактики против гриппа является вакцинация**, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

- Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).

- Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, что особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

- Одеваться по сезону, чтобы не допустить переохлаждение или перегревание организма.

- Быть активным. Это также повышает иммунитет. Пешие прогулки, лыжи, физкультура и т.д. – всё это мощное «оружие» против простуды.

- Достаточное и разнообразное питание, витаминотерапия.

Родители дошкольников могут в интересной форме рассказать детям о необходимости вакцинации против гриппа. Информация доступна по ссылкам

<https://yadi.sk/d/t7-qZNPOYLme4Q>
<https://yadi.sk/i/024mozfKXZ5ekQ>

