

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

ГРИПП или ПРОСТУДА?		
	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	Выше 38°C поднимается редко	39°C и выше достигает за 2-3 часа, держится 3-4 дня
Интоксикация организма	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная головная боль (в висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно.
Кашель, дискомфорт в области груди	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
Насморк и заложенность носа	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
Горло (покраснение и боль)	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
Покраснение глаз	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый симптом

### КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП И ОРВИ

1. Воздушно-капельным путем (чаще всего).
2. При прямом контакте с больным (поцелуй, рукопожатие).
3. Через предметы общего пользования (ручка двери, телефон, клавиатура и т.п.).

**СИМПТОМЫ**

**Грипп**

Начинается постепенно

- Невысокая температура (37-37,5 градусов);
- Боль в горле, раздражение или першение;
- Кашель;
- Чувство общего недомогания;
- Насморк, заложенность носа;
- Слабая головная боль;
- Слезотечение (иногда).

**ОРВИ**

Начинается остро.

- Озноб, высокая температура тела (38-40 градусов), которая держится 2-4 дня;
- Боль в мышцах и суставах;
- Сильная головная боль;
- Сухой кашель, першение в горле, осиплость голоса.



Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ)

Ежегодно в осенне-зимний период активизируется циркуляция вирусов гриппа и других респираторных вирусов, которые быстро передаются от человека к человеку воздушно-

капельным путем, вызывая массовую заболеваемость населения вплоть до ее эпидемического уровня. Грипп и ОРВИ относятся к числу наиболее массовых инфекционных заболеваний, на их долю ежегодно приходится до 90-95% в структуре регистрируемой инфекционной заболеваемости. По данным статистических наблюдений каждый взрослый человек в среднем в год болеет в 2 раза респираторными инфекциями, школьник – 3 раза, ребенок дошкольного возраста – 6 раз.

### **Что нужно знать о гриппе и ОРВИ: грипп и ОРВИ – это неравноценные понятия.**

Грипп – это острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусами типов А, В и С, которое, как правило отличается самыми выраженными симптомами и склонно к тяжёлому течению и развитию осложнений.

Первым из этих симптомов является высокая температура тела, резкая слабость, головная боль. Как правило, на третий день присоединяются кашель и насморк. Заболевание склонно к быстрому и глобальному распространению, наиболее опасным осложнением гриппа является пневмония, которая может стать причиной неблагоприятного исхода заболевания.

Особенно опасен грипп для лиц, страдающих хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем, сахарным диабетом, ожирением и для беременных женщин. Заболевание гриппом у таких людей может привести к тяжелым осложнениям.

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространенными инфекционными заболеваниями среди всех возрастных групп населения планеты.

Часто грипп и респираторные заболевания, вызванные другими возбудителями, начинаются похожими симптомами – температура, слабость, насморк, кашель. Однако, грипп гораздо чаще, чем другие ОРВИ, протекает в более тяжелой форме и вызывает осложнения – бронхит, пневмонию, отит, синуситы и т.д.

Особенно грипп опасен для лиц пожилого возраста, у которых с возрастом иммунитет ослабевает, а наличие хронических заболеваний увеличивает риск возникновения серьезных осложнений и обострений имеющихся заболеваний.

Для детей раннего возраста любой вирус гриппа – новый, поэтому они болеют особенно тяжело, для их полного излечения может потребоваться длительное время.

Наиболее эффективным методом профилактики гриппа является вакцинопрофилактика. Ежегодно перед началом сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ проводится иммунизация против гриппа лиц, относящихся к группам риска.

Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений. Перед проведением прививки каждого прививаемого осматривает медицинский работник.

В период сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ необходимо употреблять в пищу больше овощей и фруктов, богатых витамином С, чаще проводить влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводить на свежем воздухе, сократить число посещений мест большого скопления людей, пользоваться средствами индивидуальной защиты, соблюдать правила личной гигиены.

При появлении симптомов гриппа необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Рекомендуется соблюдать домашний режим. При чихании и кашле следует прикрывать нос и рот одноразовым носовым платком, выбрасывать носовые платки сразу после использования.

Острые вирусные респираторные инфекции вызываются целой группой респираторных вирусов, чаще это аденовирусы, вирусы парагриппа, респираторно-синцитиальный вирус (РС-вирус), коронавирус, риновирус. Общим для этих вирусов является поражение верхних дыхательных путей человека, сопровождающееся насморком, болями в горле, явлениями интоксикации, но есть и особенности клинической картины, которые может отличить врач. ОРВИ протекают легче гриппа с менее выраженной интоксикацией организма, реже развиваются тяжелые осложнения.

Поэтому профилактика гриппа и ОРВИ, позволяющая избежать или смягчить такие последствия, более чем актуальна.

### **Какие существуют способы профилактики гриппа и ОРВИ?**

Специфическая профилактика: В настоящее время одним из эффективных способов профилактики гриппа является вакцинация.

В борьбе с инфекционными заболеваниями все большее значение приобретают методы специфической профилактики. Защита от инфекции при помощи иммунизации известна уже

многие сотни лет. Так, с древних времен китайцы с этой целью втягивали в нос высушенные и измельченные корочки оспенных больных. Однако такой метод, названный вариоляцией, был небезопасным мероприятием, чреватым большим риском для жизни и здоровья.

В 18 веке ЭдвардДженнер был первым врачом, который проводил вакцинацию людей коровьей оспой, чтобы защитить их от натуральной. В 1777 году он основал в Лондоне первый в мире оспопрививальный пункт. Это было рождением научного подхода к применению активной иммунизации. Через 100 лет Луи Пастер произвел первую успешную вакцинацию человека против бешенства. В настоящее время вакцинация является одним из ведущих методов профилактики инфекционных заболеваний.

Цель вакцинации — создание специфической невосприимчивости к инфекционному заболеванию путем имитации естественного инфекционного процесса с благоприятным исходом. Активный поствакцинальный иммунитет сохраняется в течение 5—10 лет у привитых против кори, дифтерии, столбняка, полиомиелита, или в течение нескольких месяцев у привитых против гриппа, брюшного тифа. Однако при своевременной ревакцинации он может сохраняться всю жизнь.

Иммунизация против гриппа проводится перед началом эпидемического сезона, оптимальные сроки сентябрь-ноябрь для того чтобы к началу эпидемического распространения инфекции у человека сформировался иммунный ответ на введенный препарат. После вакцинации антитела в организме привитого человека появляются через 12-15 дней, иммунитет сохраняется в течение года. Вакцины против гриппа производятся на каждый сезон, в их состав входят актуальный штаммы вирусов гриппа (не менее 3-х), циркуляция которых прогнозируется ежегодно Всемирной Организацией здравоохранения.

Современные вакцины против гриппа помимо формирования специфического иммунитета к определенным вирусам гриппа, повышают общую резистентность организма к другим респираторным вирусам. Так, отечественные инактивированные вакцины содержат в своем составе иммуномодулятор полиоксидоний, который еще до выработки специфического иммунитета способствует повышению защитных сил организма при встрече с респираторными вирусами. Прививка против гриппа вакцинами отечественного или зарубежного производства не дает 100% защиты от заболевания. По данным статистических наблюдений защитные титры антител к вирусу гриппа после вакцинации лиц разного возраста определяются у 75-92% вакцинированных. Поэтому некоторые привитые люди заболевают гриппом, однако, как правило, заболевание у привитых протекает в более легкой форме, без серьезных осложнений. Прививка против гриппа не исключает и заболевание другими респираторными вирусами, которых насчитывается более 200 видов, однако, в отличие от гриппа, клиника респираторных вирусных инфекций не тяжела, нет выраженной

интоксикации организма, заболевание ограничивается поражением верхних дыхательных путей (насморк, боли в горле), иногда без температурной реакции со стороны организма.

**Неспецифическая профилактика – это методы профилактики, направленные на повышение защитных (реактивных) сил организма для противодействия проникающим в организм человека респираторным вирусам.**

Неспецифическая профилактика проводится как в предэпидемический период, так и непосредственно в период эпидемического подъема заболеваемости.

- Соблюдение личной гигиены играет немаловажную роль в предупреждении заболевания респираторными вирусными инфекциями. Важно – чаще мыть руки. Рукопожатие, поручни в общественном транспорте, ручки дверей в организациях, общественных зданиях и т.д. – все это источники повышенного риска в передаче вируса гриппа, после любого контакта с вышеуказанными местами общего пользования необходимо мыть руки. Необходимо избегать контакта невымытых рук с лицом.

- Необходимо чаще проветривать помещения, проводить влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств. В организациях и учреждениях целесообразно использовать оборудование, снижающее циркуляцию в воздухе вирусных и бактериальных клеток (рециркуляторы, бактерицидные облучатели и др.)

- В период эпидемического распространения заболеваемости необходимо постараться не посещать массовые мероприятия, особенно в закрытых помещениях, места массового скопления населения.

- Использовать для защиты органов дыхания одноразовые медицинские маски (использование одной маски не должно превышать 6 часов, повторное использование маски недопустимо), чаще бывать на свежем воздухе.

- Если заболели вы или ваши близкие (появились насморк, першение в горле, поднялась температура, общее недомогание, головная боль и т.д.) не следует посещать работу, учебное заведение, направлять ребенка в детский организованный коллектив, необходимо вызвать врача на дом.

- В случае тяжелого течения заболевания не отказываться от предложенной госпитализации, своевременно начатое лечение в стационаре позволит избежать возникновения неблагоприятных последствий заболевания.

- При чихании, кашле, насморке используйте одноразовые бумажные салфетки-платки. После использования их необходимо сразу выбросить, категорически нельзя их использовать повторно.

- Для больного необходимо выделить отдельную посуду, после использования тщательно ее мыть и дезинфицировать.

- Желательно изолировать больного в отдельную комнату, ограничить контакты здоровых членов семьи и проводить среди них неспецифическую профилактику. Чаще проветривать жилые помещения, проводить влажную уборку.

Именно эти простые меры, а отнюдь не рекламируемые дорогостоящие лекарственные средства с недоказанной эффективностью помогут Вам пережить опасный сезон.

Не стоит забывать о тепловом режиме: важно одеваться по погоде, не допускать переохлаждение организма, соблюдать температурный режим в жилых и общественных зданиях.

Важно – рациональное питание, также влияющее на сопротивляемость организма: употребление продуктов питания содержащих полноценные белки, витамины группы С (цитрусовые, квашеная капуста, отвар шиповника и др.).

Забота о своем здоровье и здоровье своих близких, выполнение рекомендаций по профилактике заболевания гриппом и респираторными вирусными инфекциями позволит сохранить здоровье, улучшить качество жизни, а также сэкономить семейный бюджет.