

Профилактика гриппа, ОРВИ и новой коронавирусной инфекции

Грипп, новая коронавирусная инфекция (COVID-19), острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) имеют всемирное распространение и поражают все возрастные группы людей. Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.

Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию (отравление), защитные силы организма (иммунитет) снижаются и создаются условия для активизации других видов бактерий, вызывающих вторичную инфекцию – пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний сердца, сосудов, суставов. Наиболее частое и опасное осложнение – вирусные пневмонии, возбудители которых не чувствительны к антибиотикам и практически не поддаются лечению.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек, заражение происходит при разговоре, кашле, чихании, а так же при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, постельное белье, посуда и др.). Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа, глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых людей, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

Как проявляется грипп и новая коронавирусная инфекция?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура тела до 38-40⁰С, появляется озноб, слабость, сильная головная боль, головокружение, боль и резь в глазах, в горле, слезотечение, мышечные боли.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача, самолечение не допустимо. Предугадать течение болезни невозможно, а осложнения могут быть самыми различными вплоть до смертельного исхода.

Как защитить себя от гриппа и новой коронавирусной инфекции?

Самое эффективное средство – вакцинация. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность и что самое главное, предотвращает осложнения после перенесенной инфекции. Прививки лучше всего делать в период сентябрь-ноябрь, когда не началась массовая заболеваемость ОРВИ. Стойкий специфический иммунитет вырабатывается примерно через 2-3 недели и сохраняется в течение года. Ежегодно состав противогриппозных вакцин обновляется в соответствии с актуальными циркулирующими вирусами гриппа и новой коронавирусной инфекции в текущем сезоне.

Основные правила неспецифической профилактики заболевания гриппом и ОРВИ:

- повышение защитных сил организма: занятия физкультурой; правильное питание; своевременный и достаточный отдых; принятие витаминно-минеральных комплексов;
- регулярное и тщательное мытье рук с мылом, применение дезинфицирующих средств;
- избегать прикосновения рук к носу, рту, глазам;
- избегать переохлаждений;
- соблюдать дистанцию (1,5 м) между людьми в общественных местах;
- проведение влажных уборок с применением бытовых дезинфицирующих средств с регулярным проветриванием жилых помещений;
- при заболевании гриппом и ОРВИ оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены, чтобы не заразить других.

Привиться против гриппа можно в прививочных кабинетах: городской поликлиники (ул. Кирова 20, каб № 35), детской поликлиники (пр-кт Геленджикский 176 б, каб 124) и врачебных амбулаториях, ФАПах в населенных пунктах муниципального образования город-курорт Геленджик.