

# Профилактика гриппа, ОРВИ

*Грипп* - острая инфекционная болезнь с аэрозольным механизмом передачи возбудителя, характеризующаяся массовым распространением, кратковременной лихорадкой, интоксикацией и поражением воздухоносных путей, а также большой частотой возникновения осложнений.



Основной источник вируса - больной гриппом человек с клинически выраженной или стертой формами течения заболевания. Эпидемиологическая значимость больного определяется количеством вируса в отделяемом верхних дыхательных путей и выраженностью катарального синдрома. В инкубационном периоде заболевания рассеивание вирусов интенсивное. Отсутствие катаральных симптомов ограничивает распространение вирусов в окружающей среде (поэтому эпидемиологическая опасность больного незначительна). Больные дети с тяжелым течением болезни - наиболее интенсивный источник вируса. Однако они представляют меньшую эпидемиологическую опасность, чем взрослые с более легким течением болезни, так как взрослые могут иметь множественные контакты дома, в транспорте и на работе. После 7 суток течения заболевания выделить вирус от больного в большинстве случаев не удается.

Передача инфекции сезонного гриппа происходит легко и быстро, особенно в местах большого скопления людей, включая школы и интернаты. При кашле или чихании инфицированного человека мелкие капли, содержащие вирус (инфекционные капли), попадают в воздух и могут распространяться на расстояние до одного метра и инфицировать людей, находящихся поблизости, которые вдыхают их. Инфекция может также передаваться через руки, загрязненные вирусами гриппа.

Начало гриппа острое с резким недомоганием, повышением температуры до высоких цифр, иногда до 39-40°C. В начале также отмечается сильный озноб, интоксикация, катаральные явления (покраснение, боль в горле).

Возникает сильная головная боль, с локализацией в области лба и носа, усиливается при движении глаз, сильная слабость, мышечная ломота, боли в пояснице и суставах, нарушение аппетита с тошнотой. Лихорадка сохраняется до 3-5 суток.

Появляются насморк и боли в горле, сухость и першение, сухой кашель без мокроты, рези в глазах, их краснота, слезотечение, осиплость голоса и заложенность ушей.

При тяжелом гриппе могут возникать геморрагические проявления – расширение сосудов на склерах, мелкие кровоизлияния, носовые кровотечения, краснота лица на фоне общей бледности, кровоизлияния на коже в виде мелких точек.

В тяжелых случаях возникают лихорадка за 40°C, резкие головные боли с рвотой, одышка шумным дыханием, нарушение сознания, судороги, геморрагические высыпания на коже.

Особенно тяжело грипп протекает у детей первых двух лет, ослабленных больных, беременных и пожилых людей.

Меры профилактики делятся на специфические и неспецифические.

*Неспецифические:*

**Основные меры профилактики ОРВИ, гриппа** - это закаливание, правильное питание, рациональный питьевой режим, уменьшение употребления алкоголя и курения, избегание переохлаждений, профилактика стрессов.

**Регулярное проветривание помещения** является важным условием в профилактике гриппа и ОРВИ.

**И самое главное – помнить о правилах личной гигиены. Избегать контакта с людьми, которые выглядят больными** (часто чихают, кашляют, с насморком). Избегать нахождения в местах скопления людей в период эпидемии, не посещать массовые мероприятия, особенно те, которые проводятся в помещениях.

**Для предотвращения передачи инфекции при кашле необходимо прикрывать рот и нос салфеткой и регулярно мыть руки.**

*Специфические:*

Профилактические прививки против сезонного гриппа проводятся ежегодно в октябре – ноябре, для формирования стойкого иммунитета к моменту эпидемии. Показана она всем, особенно группам риска – пожилым, детям, беременным, работникам сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений, сотрудникам медицинских учреждений, военнослужащим.

Проведение профилактических прививок организовывается на базе прививочных кабинетов организаций здравоохранения.

Будьте здоровы!!!

Подготовил материал:  
врач-инфекционист УЗ «ВЦП»  
Конойко С.В.