

Профилактика ГРИППА, ОРВИ, коронавируса.

При ОРВИ – острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит в мокрый.

При гриппе поражаются сосуды, поэтому возможна кровоточивость десен и слизистой оболочки носа. После перенесенного гриппа организм становится чрезвычайно восприимчив к различным инфекциям, что приводит к тяжелым инфекционным осложнениям.

Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у маленьких детей, пожилых людей, людей с хронической патологией и заболеваниями иммунной системы. Лучшей защитой от гриппа является иммунизация. Вместе с тем от остальных ОРВИ прививка не защищает. Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой и др. При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование. Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

Грипп – это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьезнее, возможно тяжелое течение болезни, вплоть до смертельных исходов. При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, он имеет обширный список возможных осложнений:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание. Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Среди симптомов гриппа – жар, температура 37,5–39°C, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную

комнату. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Самолечение при гриппе недопустимо, именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питье – это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно!

При температуре 38–39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи». При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой. Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы. Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Как защитить себя от гриппа?

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в ее состав. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее. Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска – медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача. Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов – вирусов гриппа, но остается еще более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Правила профилактики гриппа

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона;
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте;
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей;
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют;

- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта;
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь;
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь;
- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь;
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.);
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Роспотребнадзор опубликовал советы по профилактике коронавируса

2019-nCoV имеет ряд признаков, среди которых чувство усталости, затрудненное дыхание, высокая температура и кашель. В целом симптомы схожи с гриппом. Кроме того, опасность заключается в том, что вирусную пневмонию нельзя лечить антибиотиками, а вакцина еще не разработана. Передается коронавирус, как и любые респираторные заболевания, воздушно-капельным путем. Кроме того, заразиться можно, коснувшись поверхности, на которой присутствует вирус, например, дверной ручки.

- Главные меры по защите от коронавируса — поддержание чистоты рук и поверхностей.
- «Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство. Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки», — рекомендует Роспотребнадзор.
- Также специалисты советуют быть осторожнее в людных местах, особенно в общественном транспорте и аэропортах. Важно не касаться лица грязными руками, прикрывать рот и нос салфетками во время чихания или кашля.
- Не следует употреблять чипсы, печенье и подобные продукты из упаковок и посуды, куда другие люди уже опускали свои пальцы.
- «Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется. На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь», — подчеркнули в ведомстве. Кроме того, специалисты обратили внимание на важность использования медицинских масок.