

Профилактика гриппа

С гриппом хоть однажды в своей жизни сталкивались, пожалуй, все.

Грипп - одно из самых распространенных инфекционных заболеваний, способное приводить к массовым вспышкам и даже эпидемиям почти ежегодно. Поэтому так важно знать «врага в лицо»: чем он опасен, как от него защищаться, и как легче всего перенести заболевание.

Грипп - это острое вирусное заболевание, которое может поражать верхние и нижние дыхательные пути, сопровождается выраженной интоксикацией и может приводить к серьезным осложнениям и летальным исходам, в основном, у пожилых больных и детей.

Грипп и ОРВИ - близкие друг другу заболевания - по способу заражения, и по основным проявлениям, однако это не одно и то же. Грипп вызывает значительно большую интоксикацию, часто протекает тяжело и приводит к различного рода осложнениям. Главная мишень гриппа – дети. Их среди ежегодно болеющих – половина. Именно школьники, как показывает опыт, становятся основными переносчиками инфекции и чаще всего заражают домочадцев. По статистике, от своих детей заражается гриппом 17% родителей. В семьях, где были привиты только дети, родители заболевали реже на 42%. В Японии подсчитали, что массовые детские прививки ежегодно сохраняют людям старше 60 лет от 37 до 49 тыс. жизней. Максимальная смертность от гриппа – у детей до полугода. Кроме того, у малышей высок риск тяжелых осложнений. Но защищать детей прививками можно только с 6-месячного возраста. Помочь им можно лишь одним способом - родители, у которых есть дети до 6 месяцев, должны обязательно привиться сами. Взрослые, постоянно находящиеся на людях в силу особенностей своей профессии, - сотрудники коммерческих структур, учителя, медики, работники сферы бытового обслуживания, торговли, транспорта – также рискуют заболеть в первую очередь. А уж для тех, кому за 65, вирус особенно опасен. Как, впрочем, и для людей всех возрастов, страдающих хроническими недугами, сердечно-сосудистыми, бронхологическими, онкологическими заболеваниями, чья иммунная система всерьез ослаблена.

Основными симптомами болезни являются: высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенный нос, ломота в теле, головная боль, озноб, чувство усталости, иногда понос и рвота. Важно отметить, что не у каждого заболевшего гриппом может быть высокая температура.

Рекомендации для здоровых людей:

- от лиц с симптомами гриппа держитесь на расстоянии, по меньшей мере 1 метр;
- при уходе за больным (и) гриппом используйте маски;
- часто мойте руки водой с мылом или спиртосодержащим средством для рук, особенно после касания рта или носа или потенциально зараженных поверхностей;
- старайтесь как можно реже находиться в местах большого скопления людей;
- как можно чаще проветривайте жилое и рабочее помещения.

Профилактические мероприятия при гриппе:

Риск «подхватить» ОРВИ напрямую зависит от иммунитета, т.е. сопротивляемости организма инфекциям. Для поддержания нормального иммунитета необходимо:

1. правильно и полноценно питаться, употреблять свежие овощи и фрукты, витаминные препараты;

2. регулярно заниматься физическими упражнениями, гулять на свежем воздухе;

3. соблюдать режим труда и отдыха, полноценный сон - это крайне важные аспекты для поддержания нормального иммунитета.

Использование масок

- Важно, чтобы маска была тщательно закреплена, плотно закрывала рот и нос, не оставляя зазоров.

- старайтесь не касаться закрепленной маски, если это произошло - необходимо тщательно вымыть руки с мылом или спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

- не используйте повторно одноразовую маску;

- закончив уход за больным, маску следует снять и тщательно вымыть руки;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.

В случае использования тканевой маски, ее следует тщательно стирать после каждого применения (обычным домашним моющим средством) и проглаживать.

Неспецифическая профилактика гриппа

Включает использование медицинских иммунобиологических, противовирусных химиопрепаратов, интерферонов и других препаратов, разрешенных к применению и зарегистрированных на территории РФ.

Специфическая профилактика

Включает использование гриппозных вакцины отечественного и зарубежного производства. Эффективность прививок против сезонного гриппа и их экономическая целесообразность неоспоримо доказана, ведь стоимость 1 дозы вакцины в десятки раз ниже стоимости лечения 1 случая заболевания (это пропущенные на работе дни, покупка медикаментов и убытки, понесенные предприятием в случае отсутствия нескольких работников). Вакцинация будет более эффективна, если прививку от гриппа сделать в октябре-ноябре, т.е. до начала массового подъема заболеваемости!