Профилактика гриппа и ОРВИ

**Профилактика гриппа и ОРВИ**

**Грипп** – острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает 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. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию – пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

**Кто является источником инфекции?**

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергшимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

**Как проявляется грипп?**

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

**Что делать, если вы заболели?**

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

**Как защитить себя от гриппа?**

Самое эффективное средство в профилактике гриппа – вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% вакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.

Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые несравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

**Основные правила профилактики заболевания гриппом и ОРВИ:**

-        Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.

-        Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

-        Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.

-        Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.

-        Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.

-        Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).

-        Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

-        Избегать как переохлаждений, так и перегревания.

-        Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости.

-        При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию

**Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствия.**

**Вакцинация против гриппа**

Грипп**–**это вирусное заболевание характеризующееся тяжелым течением и наличием осложнений, вплоть до смертельного исхода.

 При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений. Наиболее частое и опасное осложнение - вирусные пневмонии, возбудители которых не чувствительны к антибиотикам и практически не поддаются лечению.

***Вакцинация – единственное надежное средство в профилактике гриппа***

          Период с сентября по ноябрь – это оптимальное время для вакцинации, т.к. еще нет выраженного подъема заболеваемости ОРВИ, эпидемии гриппа.

Стойкий иммунитет вырабатывается в среднем в течение 2-3 недель и сохраняется в течение года.

Ежегодно состав противовогриппозных вакцин обновляется в соответствии с актуальными циркулирующими вирусами гриппа в текущем сезоне.

          Вакцинация проводятся при отсутствии противопоказаний. Перед иммунизацией обязателен осмотр врача, измерение температуры тела. Прививка против гриппа переносится достаточно хорошо, без каких-либо неприятных симптомов.

Своевременная вакцинация против гриппа позволяет подготовить организм к встрече с вирусом, снизить риск заболеваемости и возникновения осложнений после перенесенной инфекции. Вакцина вызывает формирование высокого уровня специфического иммунитета против гриппа.