

Наступление зимнего времени года связано не только с празднованием долгожданных праздников, но и с подъёмом заболеваемости людей гриппом и ОРВИ.

Грипп – острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя болезни. Для гриппа характерно острое начало болезни с выраженной интоксикацией и поражением дыхательных путей.

Нередко словом «грипп» в обиходе также называют любое острое респираторное вирусное заболевание (ОРВИ), что ошибочно, так как кроме гриппа на сегодняшний день описано еще более 200 видов других респираторных вирусов, вызывающих гриппоподобные заболевания у человека, которые в редких случаях вызывают осложнения. ОРВИ приносят множество неудобств, однако, они не могут сравниться по симптомам с гриппом.

Наиболее высокие показатели заболеваемости в период эпидемических подъемов приходится на детей и население ранних возрастов. К группам высокого риска относятся: - младенцы (новорожденные) и дети младше 2-х лет, беременные женщины, лица с хронической патологией органов дыхания, включая бронхиальную астму, хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, лица с нарушением обмена (сахарный диабет, ожирение), патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, иммуносупрессией, вызванной, в том числе, лекарственными средствами или ВИЧ, лица старше 65 лет.

Поскольку оба заболевания, грипп и ОРВИ, имеют вирусную природу, для их лечения не применяются антибиотики.

Основным источником инфекции является заболевший человек, распространяющий инфекцию в своем окружении.

Считается, что основной путь, по которому распространяются вирусы гриппа – передача от человека к человеку воздушно-капельным путем при кашле и чихании. Это происходит, когда капельные выделения, образующиеся при кашле или чихании

инфицированного человека, переносятся по воздуху и попадают в рот или нос находящихся рядом людей. Вирусы гриппа могут также распространяться, когда человек касается руками таких капельных выделений на теле другого человека или на каком-то предмете, а затем, не вымыв руки, касается руками своего рта или носа.

Профилактика гриппа и ОРВИ — тема актуальнейшая и очень всех волнующая.

Для защиты своего здоровья, с целью профилактики, следует соблюдать следующие рекомендации:

- как можно чаще мыть руки. На всякий случай можно носить с собой влажные салфетки;

- с целью профилактики показаны частые полоскания рта и носа. Для этого лучше вымыть в ноздрах с мылом. Горло лучше полоскать раствором фурациллина, пищевой соды или ромашки;

- для избегания заражения гриппом и ОРВИ избегать мест скопления людей, особенно в периоды эпидемий. Стоит уменьшить количество походов в торговые центры и другие учреждения;

- носить маску или ватно-марлевую повязку;

- принимать поливитамины и аскорбиновую кислоту. Это могут быть не обязательно таблетки из аптеки. А настои шиповника, клюквы. Полезно есть больше лимонов, мандаринов, апельсинов;

- для профилактики полезно каждый день в период эпидемий есть по 2 дольки чеснока;

-регулярно проводить в помещениях влажную уборку с применением дезинфицирующих средств, особое внимание следует уделять поверхностям и предметам с которыми наиболее часто контактируют люди.

При появлении симптомов гриппа или ОРВИ не нужно проводить самолечение, поскольку велик риск развития осложнений, обращайтесь за квалифицированной помощью к врачу.

Специалист-эксперт ТО Роспотребнадзора

по Курганской области Пономаренко Н.М.