

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

Ежегодная вакцинация против гриппа - самый эффективный способ защиты от этого заболевания.

ОРВИ (острые респираторно-вирусные инфекции) – это целая группа заболеваний верхних и нижних дыхательных путей.

Основным источником инфекции является больной человек, эпидемическая опасность которого напрямую связана с выраженностью таких симптомов, как кашель, насморк при которых вирус выделяется во внешнюю среду, в результате чего заражаются окружающие больного люди.

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например, через предметы обихода.

ОРВИ – это самое распространенное заболевание. В холодные сезоны люди меньше времени проводят на открытом воздухе и чаще ездят в общественном транспорте, поэтому риск заражения повышается. Однако бактерии и вирусы активны в любое время года, поэтому полезно знать методы лечения и профилактики простуды.

Чаще болеют и больше подвержены осложнениям:

- дети;
- пожилые люди;
- беременные женщины;
- люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, сахарным диабетом, онкологией;
- работники общественного транспорта и других общественных организаций.

Симптоматика при ОРВИ:

- боль в горле;
- высокая температура;
- головная боль;
- слабость, сонливость;
- кашель, насморк, чихание, слезотечение;
- тяжесть в груди;
- потливость;
- ломота в теле.

В преддверии эпидемического сезона ОРВИ и гриппа главным государственным санитарным врачом Российской Федерации издано постановление от 21.06.2023г. № 9 "О мероприятиях по профилактике гриппа, острых респираторных вирусных инфекций и новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2023-2024 годов».

В документе прописаны необходимые организационные мероприятия, которые направлены на предотвращение распространения инфекции.

Вакцинация остается наилучшим методом профилактики гриппа и снижения риска серьезных осложнений (даже если инфицирование случится). Иммунизация проводится в предэпидемический период, начиная с сентября. Иммунитет вырабатывается в среднем 2 недели и сохраняется в течение 1 года. Вакцина против гриппа обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее патогенными и актуальными в данном эпидемиологическом сезоне.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно соблюдать следующие рекомендации:

- ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);
- откажитесь от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем);

- регулярно употребляйте продукты, содержащие большое количество витаминов и минералов (фрукты, овощи, лук, чеснок, клюква и т.д.), способствующих укреплению защитных сил организма;
- одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждения и перегревания;
- избегайте контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- сократите время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- регулярно и тщательно мойте руки с мылом, обрабатывайте их кожным антисептиком;
- осуществляйте влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- при первых признаках заболевания вызовите врача на дом.

Сентябрь и октябрь - лучшее время для вакцинации, чтобы успеть выработать иммунитет, который защитит на протяжении всего сезона гриппа.

Для достижения полного иммунитета требуется две недели после прививки от гриппа. В течение этого времени ограничьте контакты и исключите контактирование с теми, у кого есть симптомы гриппа и других вирусных заболеваний.

Позаботьтесь о вакцинации против гриппа в начале сезона. Сейчас самое время задуматься о том, когда, как и где вы сделаете прививку от гриппа.