



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

ОРИ и грипп: знать, чтобы не заболеть

Зима – сезон подъёма заболеваемости острыми респираторными инфекциями и гриппом, которые составляют 95 % всех инфекционных заболеваний в мире.

Острые респираторные инфекции – группа заболеваний, вызываемых множеством возбудителей, передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека. Симптомы: покраснение слизистых ротоглотки, першение или боли в горле, насморк или заложенность носа, осиплость голоса, кашель, чихание, повышение температуры тела.

Грипп – острая респираторная инфекция, вызываемая вирусом гриппа, характеризующаяся высокой температурой (38-40°C), общей интоксикацией и поражением дыхательных путей. Для гриппа характерно острое начало с озноба, повышения температуры до максимальных значений уже в первые сутки болезни. Через несколько часов присоединяются признаки поражения дыхательных путей. У большинства больных гриппом полное выздоровление наступает через 7-10 дней.

Профилактика вирусных инфекций, как комплекс мер, направленных на предупреждение развития болезни и на остановку распространения патогенных, вредных для человека микроорганизмов, бывает специфической и неспецифической. Неспецифическая профилактика характерна для всех инфекций, относящихся к группе с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя, и направлена на снижение эффективности его распространения. Специфическая профилактика более эффективна, поскольку направлена на создание иммунитета против инфекционных заболеваний путем вакцинации. Прививка стимулирует организм к генерированию защитных антител, предотвращающих размножение вирусов. Данный вид профилактики возможен против инфекций, для которых имеются вакцины.

Для предупреждения заболевания вирусными инфекциями необходимо укреплять и закалять организм, высыпаться, соблюдать режим труда и отдыха, стараться больше находиться на свежем воздухе. Находясь в закрытом помещении, чаще его проветривать. Одеваться по погоде, стараться не переохлаждаться. Не посещать места массового скопления людей. Тщательно мыть руки с мылом после посещения улицы и перед каждым приемом пищи. Не касаться руками лица. Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания. Использовать медицинские маски (менять каждые 2 часа). Соблюдать правила респираторного этикета: при кашле и чихании прикрывать рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывать салфетку в контейнер для мусора и обрабатывать или мыть руки. Эти несложные действия позволят предотвратить распространение вирусов.

При появлении первых признаков заболевания не занимайтесь самолечением, вызовите врача на дом. Соблюдайте постельный режим и максимально ограничьте контакты. Надевайте маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от членов семьи.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

