

## Какие меры профилактики ОРВИ нужно предпринимать, чтобы не заболеть?



По данным Управления Роспотребнадзора по ХМАО-Югре за 4 недели 2017 года (с 22.01.2017 по 29.01.2017) в ХМАО-Югре зарегистрировано более 22 тысяч случаев заболевания острой вирусной инфекцией, что выше недельного эпидпорога на 79,7%. Относительно предыдущей недели заболеваемость увеличилась на 52,2 %.

Относительно того же периода прошлого года заболеваемость

ниже на 18%. Таким образом, в округе продолжается эпидемия гриппа, однако, интенсивность ее на текущий момент более умеренная, чем в предыдущем сезоне.

Наиболее активно эпидемия протекает среди взрослого населения и школьников, в связи с чем во многих муниципалитетах детей переводят на дистанционное обучение, чтобы снизить интенсивность общения.

### **Что такое грипп и какова его опасность?**

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме того, грипп имеет обширный список возможных осложнений (пневмония, бронхит, отит, синусит, ринит, трахеит, миокардит, перикардит, менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

### **Что делать при заболевании гриппом?**

Заболевшему человеку при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением. Для преду-

преждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательнее выделить отдельную комнату.

Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питье — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.



### **Как защитить себя от гриппа?**

До начала эпидемического сезона проводится вакцинация против гриппа, самый эффективный метод профилактики.

В период эпидемии необходимо предпринимать меры неспецифической профилактики – это целый комплекс мер, направленный на повышение сопротивляемости организма к различным вирусам, в том числе и к вирусу гриппа.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.