

## О профилактике гриппа и ОРВИ.

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

Одни болеют гриппом несколько дней, а другие дольше и с тяжёлыми осложнениями. Всего существует три типа вируса гриппа, которым свойственна бесконечная изменчивость, при этом защитить себя от гриппа и его последствий — в силах каждого. При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений от легочных, таких как бронхит и пневмония, до осложнений со стороны нервной и сердечно-сосудистой систем (менингит, энцефалит, невралгии, миокардит и перикардит и др.).

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. Наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав. Вакцинация против гриппа существенно снижает заболеваемость, риск развития осложнений, смертность и является наиболее эффективным и экономически оправданным средством профилактики, поскольку вакцинация проводится однократно, а профилактические лекарственные препараты должны приниматься регулярно в течение длительного времени. По данным Всемирной организации здравоохранения вакцины обеспечивают 80-90%-ную защиту против клинических проявлений болезни у здоровых лиц. Средняя продолжительность защиты составляет 5-6 месяцев. Защита против гриппа, созданная с помощью вакцин в 2-5 раз эффективнее защиты, созданной с помощью противогриппозных лекарственных и народных средств.

В текущем эпидемическом сезоне по прогнозам Всемирной организации здравоохранения на территории северного полушария будут циркулировать два новых штамма, все они включены в состав отечественных вакцин против гриппа.

Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — студентам, медицинским работникам, работникам сферы образования, обслуживания и транспорта.

Наряду с иммунопрофилактикой в арсенале предупреждения заболеваний ОРВИ и гриппом имеется широкий комплекс мер неспецифической профилактики.

Прежде всего, это меры, направленные на повышение сопротивляемости организма к внешним неблагоприятным воздействиям, такие как закаливание, правильное питание и т.д.

Напоминаем о гигиенических мероприятиях, которые позволят меньше контактировать с больными ОРВИ и тем самым помогут избежать заражения:

- избегать мест скопления людей во время эпидемии гриппа;

- при посещении мест скопления людей надевать марлевую повязку, закрывающую нос и рот;
- после посещения общественных мест обязательно тщательно мыть руки с мылом или пользоваться антибактериальными салфетками, умыться лицо, промыть рот и носовые ходы смывая вирусы;
- не брать немытыми руками пищу;
- чаще делать в квартире влажную уборку, проветривать помещение по 15-20 минут.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-  
Чувашии в г. Шумерля