

Профилактика ОРВИ и гриппа



Доля гриппа и ОРВИ более 90% в общей структуре всей инфекционной заболеваемости

Структура инфекционной заболеваемости



■ Грипп и ОРВИ

■ Прочие инфекционные заболевания



Симптомы заболевания:

- высокая температура;
- озноб и слабость;
- боль и ломота во всем теле;
- кашель;
- головная боль;
- насморк или заложенность носа



Сравнение ОРВИ и гриппа

	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	Выше 38°C поднимается редко	39°C и выше достигает за 2-3 часа, держится 3-4 дня
Интоксикация организма	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная головная боль (в висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно.
Кашель, дискомфорт в области груди	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
Насморк и заложенность носа	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
Горло (покраснение и боль)	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
Покраснение глаз	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый симптом

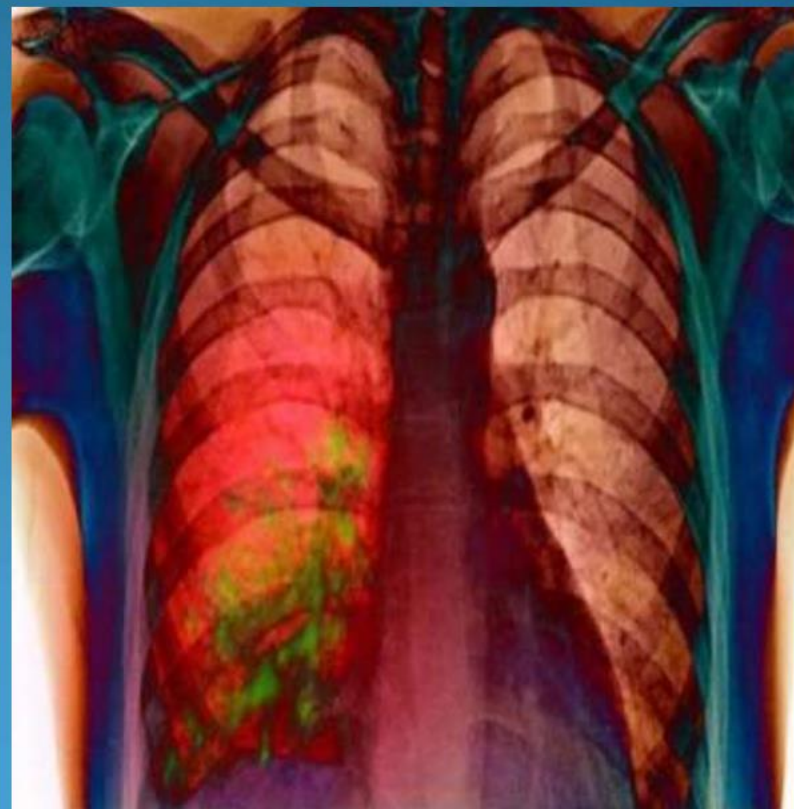
Чем опасен грипп?

- ❑ Часто приводит с тяжелым, иногда смертельным осложнениям.
- ❑ Не лечится антибиотиками.
- ❑ Быстро передается ближайшему окружению.
- ❑ Тяжело протекает (сильный жар, озноб, головная и мышечная боль, ломота, общая слабость).



Осложнения гриппа:

- Пневмония – воспаление легких.
- Отит – воспаление среднего уха.
- Менингит – воспаление оболочек мозга.
- Поражение сердечно-сосудистой системы и центральной нервной системы.
- Смерть при гриппе может наступить от интоксикации, кровоизлияний в головной мозг, от легочных осложнений.



Профилактика гриппа



Основным
средством
профилактики
ГРИППА
является
ВАКЦИНАЦИЯ



Кому показана вакцинация против гриппа?

ВОЗ определила группы лиц, которым вакцинация необходима (конечно, при их согласии). В данную группу риска вошли дети:

- часто болеющие;
- страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания (например, бронхиальной астмой) и/или имеющие пороки развития дыхательной системы;
- страдающие болезнями и/или пороками развития центральной нервной системы;
- с врожденными и/или приобретенными пороками сердца, нарушениями сердечного ритма;
- с заболеваниями почек (хронический гломерулонефрит, хроническая почечная недостаточность);
- с болезнями крови;
- страдающие эндокринными заболеваниями (сахарный диабет);
- с иммунодефицитными состояниями;
- дети, которых лечат препаратами, подавляющими иммунную систему;
- **дети, посещающие детские учреждения.**

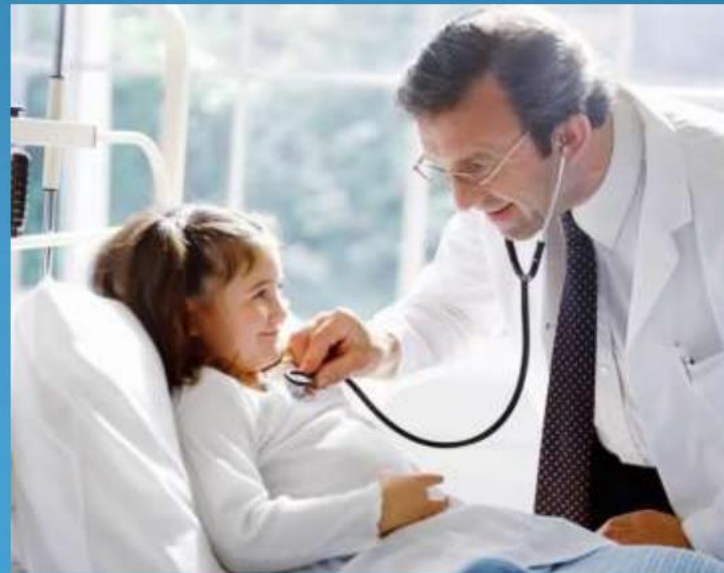
Вирусы гриппа имеют сходные структуры с вирусами ОРВИ, поэтому антитела защищают организм "заодно" и от ОРВИ. Высокая сопротивляемость вирусу гриппа длится от 6 до 12 месяцев. Для того, чтобы своевременно защитить организм, нужно успеть сделать прививку до начала эпидемии, которая приходится на декабрь – январь. Оптимальным сроком вакцинации против гриппа является сентябрь – ноябрь.



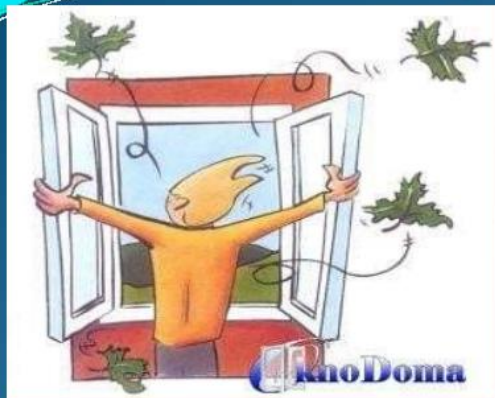
Как действует вакцина?

Введение в организм инаktivированного вируса (или его частей) вызывает выработку антител разного типа, что позволяет создать многоуровневую систему защиты от гриппа. Эффективность иммунизации современными противогриппозными вакцинами составляет до 90% и зависит от особенностей реактивности организма ребенка. Так как вирусы гриппа имеют сходные структуры с вирусами ОРЗ, то вырабатываемые после вакцинации противогриппозные антитела защищают организм также и от ОРВИ с эффективностью 50-60%. Вероятность того, что привитой ребенок заболит гриппом или ОРВИ все же сохраняется, но ребенок переболеет в легкой форме и без развития осложнений.

Вакцинация населения проводится медицинскими работниками в прививочных кабинетах детских садов и школ, детских и взрослых поликлиниках.



Неспецифическая профилактика ОРВИ и гриппа



- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание, влажная уборка помещений;
- комфортная одежда по погоде;
- рациональное питание;
- прогулки на свежем воздухе



С целью профилактики ОРВИ и гриппа

правильно
используйте
медицинскую
маску!



Я заболел. Что делать?



- Свести к минимуму контакт с другими людьми
- Соблюдать постельный режим.
- Обратиться за медицинской помощью.
- Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску.
- Пить много воды, чая, сока, жидкости.
- Принимать противовирусные препараты (по назначению врача).

Профилактика ОРВИ: что делать, чтобы реже болеть

Профилактика гриппа и ОРВИ - вопрос злободневный, особенно в холодный сезон. Почти все люди хотя бы раз в год подхватывают острые респираторные вирусные инфекции (так расшифровывается ОРВИ). Дети, иммунитет которых слабее, чем у взрослых, болеют еще чаще. Поэтому профилактика ОРВИ у детей особенно интересует родителей.

В целом профилактику ОРВИ можно разделить на два направления: профилактика инфицирования посредством избегания контакта с вирусами, а также повышение иммунитета.



Профилактика ОРВИ у детей и взрослых: как избежать контакта с вирусом

Мало кто осознает, что источник инфекции - это люди.

Соответственно, лучшей профилактикой гриппа и ОРВИ является уменьшение количества контактов. Но так как дети ходят в сад и школу, взрослые - на работу, многие посещают секции, абсолютно все пользуются общественным транспортом и ходят в магазины, полностью исключить общение не удастся. Соответственно, самый эффективный способ профилактики, исключаящий контакты с носителями вирусов, сложно реализовать.

Поэтому и существуют меры профилактики ОРВИ, которые снижают риск заражения. Важно осознать, что вирусы передаются воздушно-капельным путем и при контакте. Поэтому больные должны предпринимать меры, чтобы не заражать здоровых, а здоровые должны беречь себя.



Больной ОРВИ человек должен делать всего две вещи:

Сидеть дома. Лучшая профилактика ОРЗ и ОРВИ со стороны инфицированного человека - исключение себя на время болезни из всех социальных кругов. Так мы не распыляем свои вирусы, выздоравливаем и полностью здоровыми возвращаемся к обязанностям: работе, учебе, факультативам.

Если нет возможности сидеть дома, а насморк и чихание все еще с нами, стоит позаботиться об окружающих и носить маску. Так как она со временем накапливает вирусы, ее нужно менять каждые 4 часа. В период болезни не нужно пожимать руки, обниматься, целовать и иначе контактировать с окружающими. Кстати, ношение маски для здоровых людей излишне. Она не предназначена для защиты, так как не сможет предотвратить попадание вируса в организм.

ВНИМАНИЕ!



ГРИПП!

Здоровые люди не должны надеяться на сознательность больных, они также обязаны предпринимать профилактические меры.

Когда начинается период заболеваний ОРВИ, профилактика в детском саду, школах, общественных учреждениях является нормальным явлением. Она направлена на уменьшение концентрации вирусов в воздухе, на снижение их активности.

Вот основные профилактические меры для предотвращения ОРВИ:

- Проветривания. Интенсивный воздухообмен снижает количество вирусов в воздухе, а вместе с этим и вероятность заболеть. Если в доме есть больной человек, проветривать нужно чаще.
- Кварцевание. УФ лучи убивают вирусы.
- Частое мытье рук.
- Влажная уборка с использованием дезинфицирующих препаратов.
- Обработка предметов общего пользования дезинфицирующими препаратами (особенно игрушек).



Профилактика ОРВИ и повышение устойчивости к вирусным инфекциям

Профилактика и лечение гриппа и ОРВИ могут осуществляться посредством укрепления иммунитета тремя способами:

Прививки от ОРВИ. Нужно понимать, что существуют сотни вирусов и привиться от всех невозможно, но от наиболее опасных все же стоит это сделать.

Иммуностропные препараты для профилактики ОРВИ. Их существует великое множество и каждый сам решает, какие именно выбрать, но лучше, если это будут витамины, гомеопатические препараты, продукты пчеловодства, фитоиммуномодуляторы, индукторы интерферона. Чтобы имела место эффективная профилактика ОРВИ и гриппа, препараты надо принимать ежедневно на протяжении рекомендованного периода. Если нужна профилактика ОРВИ у детей, препараты подбираются соответствующие. Профилактика ОРВИ при беременности должна осуществляться

только теми средствами, которые безопасны для плода и матери.



Поддержание местного иммунитета:

- частые прогулки.
- соблюдение личной гигиены.
- поддержание оптимального уровня влажности, температуры, чистоты в помещениях.
- увлажнение слизистой солевыми растворами.

Используя эти простые рекомендации, можно болеть ОРВИ гораздо реже или не болеть вовсе.



Желаем здоровья Вам и
Вашему ребенку!

