

## О профилактике гриппа и ОРВИ

В Российской Федерации продолжается эпидемический сезон заболеваемости гриппом и ОРВИ, характерный для этого времени года.

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны (заразны).

При ОРВИ - острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит в мокрый.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния – повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность к свету. Наиболее активная фаза приходится на 3-5 день заболевания, выздоровление на 8-10 день. При гриппе поражаются сосуды, поэтому возможна кровоточивость десен и слизистой оболочки носа. После перенесенного гриппа организм становится чрезвычайно восприимчив к различным инфекциям, что приводит к тяжелым инфекционным осложнениям.

Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у маленьких детей, пожилых людей, людей с хронической патологией и заболеваниями иммунной системы.

Лучшей защитой от гриппа является иммунизация. Вместе с тем от остальных ОРВИ прививка не защищает.

Для того чтобы предупредить заболевание необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохладиться при нахождении на улице. Если Вы промочили ноги, необходимо пропарить их сразу по возвращении домой.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование.

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

Поэтому необходимо при первых признаках заболевания обратиться к врачу.

С более подробной информацией о том, как защитить себя и близких от заражения гриппом и ОРВИ можно ознакомиться [в специальном разделе на сайте Роспотребнадзора](#).

Будьте здоровы!

В настоящее время в Санкт-Петербурге отмечается рост заболеваемости населения гриппом и другими острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ).

Грипп и ОРВИ – большая группа инфекционных заболеваний, вызываемых различными вирусами.

Источником инфекции при гриппе и ОРВИ является больной человек, выделяющий возбудителя болезни (вирус) воздушно-капельным путём с частичками слюны при кашле, чихании. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду больного. При этом заболевший заражает коллег по работе, попутчиков в общественном транспорте, семью. Для гриппа характерно быстрое развитие клинических симптомов. В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, резь в глазах, слезотечение, кашель, который может быть сухим и приступообразным, лающим, а может сопровождаться выделением мокроты (чаще всего светлой). При других респираторных вирусных инфекциях симптомы поражения дыхательных путей выходят на первое место.

Грипп опасен осложнениями, которые зачастую возникают у лиц пожилого возраста, детей и беременных женщин, а также лиц, страдающих хроническими заболеваниями.

При первых симптомах заболевания необходимо срочно обратиться к врачу для установления диагноза, назначения адекватного и своевременного лечения. Своевременное обращение за медицинской помощью позволяет снизить риск развития осложнений.

В период эпидемического подъёма заболеваемости гриппом и ОРВИ целесообразно ограничить пребывания в местах массового скопления людей (посещение развлекательных центров, кинотеатров и др.).

При уходе за больным необходимо соблюдать правила личной гигиены, регулярно проветривать помещения, проводить влажную уборку с использованием дезинфицированных средств. Заболевшего гриппом и ОРВИ желателен изолировать, выделить ему отдельную посуду и предметы личной гигиены. Во время ухода за больным необходимо использовать медицинскую маску и менять её каждые два часа.

Мероприятия по профилактике гриппа и ОРВИ, в первую очередь, должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся занятия спортом, закаливание, рациональное питание, активный отдых, прогулки на свежем воздухе. Применение народных средств, таких как лук и чеснок, также снижает риск заражения гриппом и ОРВИ. Эти продукты содержат особые вещества – фитонциды, которые обладают противовирусным действием. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы.

#### **Симптомы при ОРВИ, требующие неотложной помощи врача:**

- высокая температура, почти или не снижаемая при приёме жаропонижающих препаратов;
- нарушение сознания (спутанное сознание, обмороки);
- интенсивная головная боль с невозможностью согнуть шею при приведении подбородка к груди;
- появление сыпи на теле (звездочки, кровоизлияния);
- боль в грудной клетке при дыхании, затруднение вдоха или выдоха, чувство недостатка воздуха, кашель с мокротой (розовой окраски - более серьезно);
- боль за грудиной, не зависящая от дыхания, отеки.