



Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных заболеваний

Грипп и ОРВИ остаются одной из самых актуальных проблем современного здравоохранения. Связано это с тем, что грипп – это не обычная простуда и его опасно недооценивать!

С каждым годом в преддверии осенне-зимнего сезона все больше детей и взрослых прививаются от гриппа.

Грипп - это острое инфекционное заболевание, поражающее преимущественно верхние дыхательные пути и протекающее с высокой температурой, выраженным ухудшением самочувствия, которое проявляется резкой слабостью, сильной головной и мышечными болями, тошнотой, рвотой.

Восприимчивость к вирусу гриппа очень высока. Гриппом болеют люди всех возрастов и в любое время года. Пик заболеваемости приходится на осенне-зимний период, когда люди больше времени проводят в закрытых непроветриваемых помещениях, организм ослаблен нехваткой витаминов и подвергается большим перепадам температуры. Множество контактов и развитие транспорта в современном мире способствуют молниеносному распространению этих вирусов в самых отдаленных частях света.

Заражение возможно воздушно-капельным путем, через игрушки, посуду и другие предметы больного.

Грипп опасен не сам по себе, а своими осложнениями, такими как пневмония, бронхит, отит, поражение сердечно-сосудистой и центральной нервной системы вплоть до смертельного исхода.

На сегодняшний день вакцинация против гриппа - единственный эффективный способ уберечься от этой инфекции.

В группу «риска» входят пациенты с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, почек, сахарным диабетом, иммунодефицитными состояниями, страдающие болезнями центральной нервной системы. Особенно опасно болеть гриппом людям с ожирением и нарушением обмена веществ.

Через две недели после прививки организм человека становится невосприимчивым к заболеванию. Иммунитет сохраняется до года, что обеспечивает его высокую сопротивляемость вирусу гриппа в течение всего эпидемического сезона. Привитой человек может заболеть гриппом, но при этом переболеет им в легкой форме и без развития осложнений. После иммунизации повышается сопротивляемость организма к вирусу гриппа, снижается число случаев развития воспалений легких, обострений хронических заболеваний.

В состав вакцины входят вещества, способствующие повышению иммунитета человека!

Получить прививку можно в медицинской организации по месту прикрепления пациента или организации.

Из других средств профилактики гриппа и ОРВИ можно рекомендовать чаще проветривать помещения, обеззараживать воздух с помощью бактерицидных облучателей, проводить влажную уборку с использованием моющих и дезинфицирующих средств, чаще мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

При возникновении симптомов заболевания (повышение температуры, насморк, кашель, головная боль, слабость) оставайтесь дома и вызовите врача. **Ни в коем случае не занимайтесь самолечением.**

Соблюдение этих простых, но действенных рекомендаций поможет предупредить возникновение и распространение заболеваний гриппом и ОРВИ.