

Будьте здоровы! Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ в 2016 – 2017 гг

15 октября в 10:42 505



В связи с началом эпидемического сезона гриппа и острых респираторных инфекций (ори) 2016-2017 годов Держпродспоживслужба обращает внимание на осуществление мер по профилактике этих заболеваний.

Среди инфекционных заболеваний, которые официально регистрируются в Украине, грипп и ОРВИ в общей совокупности составляют более 90%. Ежегодно практически каждый шестой житель Украины привлекается к эпидемическому процессу по гриппу и ОРВИ.

Ежегодно в эпидемический сезон гриппа длится ориентировочно с сентября - октября по март - апрель. В этот период наибольший риск заразиться опасным недугом.

Грипп – это высококонтагиозное вирусное заболевание с возможностью тяжелых осложнений и риском смерти. Источником инфекции при гриппе является больной человек. Особенно инфицированный человек заразен при гриппе в разгар болезни, в лихорадочном состоянии. Период заражения продолжается в среднем 4-7 дней. Передача инфекции происходит главным образом воздушно-капельным путем.

Ежегодная вакцинация является самым эффективным средством для защиты организма от вирусов гриппа. Вакцина защищает от всех актуальных штаммов гриппа, является безопасной и эффективной.

На основании обобщенных результатов изучения циркулирующих штаммов вирусов гриппа ВОЗ рекомендовала для производителей иммунобиологических препаратов включить в состав гриппозных вакцин следующие штаммы вирусов, которые вероятно будут циркулировать в Северном полушарии в эпидсезоне 2016 – 2017 годов, в том числе и на территории Украины:

- А/Калифорния/7/2009(Н1N1)pdm09-подобный вирус,
- А/Hong Kong /4801/2014 (Н3N2) подобный вирус,
- вирус В/Brisbane/60/2008.

Для четырехвалентной вакцины, кроме вышеуказанных компонентов, рекомендуется включить В/Phuket/3073/2013 подобный вирус.

Учитывая высокую изменчивость вирусов гриппа с учетом обновленного состава вирусов, которые вероятно будут циркулировать на территории страны, ухудшение социально-экономической ситуации в новом сезоне можно ожидать увеличения количества заболевших в Украине до 8 млн. лиц.

Справочно: Штамм гриппа типа А (Н1N1), который еще называют пандемический, или свиной грипп уже несколько раз наносил значительный вред человечеству (пандемия Испании, Мексика 2009 год). Ученые утверждают, что возможно он передался человеку от свиней, а впоследствии распространился от больного человека к здоровому. У подавляющего большинства людей во всем мире болезнь протекает в виде гриппоподобного заболевания без осложнений и заканчивается полным выздоровлением через неделю даже без медикаментозного лечения.

Однако тяжелая форма течения болезни характеризуется быстро прогрессирующей первичной вирусной пневмонией, которая, в отличие от бактериальной пневмонии, не чувствительна к антибиотикам и без правильного лечения может привести к летальному исходу в течение 24 часов после появления первых признаков осложнения.

Профилактика

Каким бы не был штамм вируса, стоит запомнить и придерживаться самых простых правил. Ведь грипп, как и другие респираторные вирусы, передается воздушно-капельным путем и поражает органы дыхания. Профилактические мероприятия направлены, прежде всего,

для повышения резистентности организма к действию возбудителей гриппа, а также других ОРВИ и ОРЗ. Поэтому простые вещи, которые спасают жизнь:

Избегать контактов с больными.

Источник вируса – больной человек. Заболел - оставайся дома. Нет ничего героического в посещении работы больным - и сам как следует не работаешь и коллег на больничную койку уложишь. Врачи уже несколько лет твердят, что никаких лекарств с доказанной профилактической эффективностью от вируса гриппа не существует. Витамины, иммуностимуляторы, волшебные пилюли - препараты с недоказанной эффективностью.

Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть.

Поэтому ограничение посещений толп, в том числе и посещение детских коллективов иногда оправданная мера. Решение о временных карантинных мерах позволяют развести детские коллективы и замедлить распространение инфекции. Однако - это не означает, что ребенок в это время должен ходить до развлекательных центров, посещать кинотеатры, спортивные залы и тому подобное.

Чтобы не контактировать с больными в транспорте - не ленитесь пройти остановку пешком по свежему воздуху. Так же не стоит лишний раз наведываться к супермаркетам и торговым центрам!

Маски

Использование маски оправдано лишь при условии использования его больным человеком, если рядом здоровые. Конечно, вирус она не задержит, но поможет остановить капельки с вирусом. Менять ее необходимо, как только станет влажной. Использовать маски на улице - вообще нет смысла. Вирусы не выживают в прохладном, влажном воздухе наружу, однако хорошо себя чувствуют в теплых сухих помещениях - поэтому не забывайте их проветривать.

Лучше всего пользоваться стандартными хирургическими масками, которые имеют влагостойкую поверхность и долго остаются эффективными. Экономить или лениться вовремя заменить маску нет смысла — влажная маска не действует. Использованные маски ни в коем случае нельзя раскладывать по карманам или сумкам — их нужно сразу выбрасывать в помойку.

Избегайте высыхания слизистых оболочек носа, постоянно закапывайте солевые растворы. Можно приготовить раствор самостоятельно (1 чайная ложка обычной соли на 1 л кипяченой воды) или купить в аптеке

физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы.

Правила гигиены

Инфекция попадает в организм через рот, нос и глаза, которых Вы время от времени касаетесь руками. Теми же руками Вы держите деньги или держитесь за поручни, где несколько часов сохраняются в активном состоянии вирусы и бактерии, оставшиеся от прикосновений рук других людей. Поэтому, не прикасайтесь без нужды своего лица. Часто мойте руки, в период угрозы вирусной инфекции часто мойте руки с мылом или обрабатывать их дезинфицирующим раствором с содержанием спирта (дезинфицирующие спреи, гели и гигиенические салфетки).

Вытирать нос при насморке необходимо одноразовыми салфетками, которые сразу выбрасывать. Если нет платка, кашлять или чихать нужно не в ладошку, а в локоть. Многоцветные салфетки и полотенца, особенно в общественных местах, существенно повышают риск заражения и распространения инфекции. В таких условиях в качестве одноразовых салфеток можно использовать туалетную бумагу.

Помните эти простые правила сами и учите детей!

Регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку — как в помещении, так и в рабочих помещениях, чтобы не оставлять вокруг себя живые вирусы и бактерии, которые могут оставаться активными в течение нескольких часов после пребывания в помещении больного человека.

Придерживайтесь здорового образа жизни, который предполагает полноценный сон (не менее 7-8 часов в сутки). В сезон простуд следует ограничить тяжелые силовые тренировки, потому что они снижают иммунитет; рекомендуемая зарядка с обязательными элементами дыхательной гимнастики.

В пищевой рацион следует включать не менее 50% растительной пищи в сыром виде (капуста цветная, белокочанная, морковь, свекла, чеснок, лук, шпинат, хрен, помидоры, яблоки, тыква, смородина). Необходимо свести к минимуму потребление рафинированных и термически обработанных продуктов. В рационе должны быть бобовые, орехи, которые выполняют роль природных иммуномодуляторов.

Специфическая профилактика

Встреча с вирусом без защитных антител приводит к болезни. Антитела появятся, если ранее уже переболели, или после прививки. Мы неоднократно советовали делать его заранее, однако привиться не поздно в течение всего периода эпидсезона. Особенно важной

вакцинация является для представителей групп риска, поскольку она значительно увеличивает шансы этих людей отвлечь смертельные исходы болезни

Справочно: Незначительное количество проведенных прививок обеспечивает индивидуальную защиту привитых, однако не создает общий иммунный прослойка среди населения.

Лица из групп риска при недомогании должны сразу обратиться за помощью врача.

Обязательно обратитесь к врачу, если:

заметили выраженную тяжесть состояния при умеренных симптомах ОРВИ;

не сбивают высокую температуру парацетамол и ибупрофен;

усилился кашель и снизилась его производительность;

глубокий вдох приводит к приступу кашля;

почувствовали ухудшение после улучшения;

отсутствует улучшение самочувствия на четвертый день болезни;

держится повышенная температура тела на седьмой день болезни.

Срочно нужен врач при:

потере сознания;

судорогах;

затрудненном дыхании, одышке, ощущении нехватки воздуха;

интенсивной боли где угодно;

даже умеренной боли в горле при отсутствии насморка;

когда болит голова и больной блюет;

отечности шеи;

сыпи, которая не исчезает при надавливании на нее;

температура тела выше 39° С, которая не начинает снижаться через 30 минут после применения жаропонижающих средств.

Соблюдение этих элементарных правил существенно повышает Ваши шансы избежать опасного заболевания и способно сохранить жизнь Вам и людям, что находятся рядом с Вами.

Будьте здоровы