Роспотребнадзор напоминает: как защитить себя от гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ)

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно в мире гриппом болеет каждый 3-й – 5-й ребенок и 5-й – 10-й взрослый.

Основным источником инфекции является больной человек, эпидемическая опасность которого напрямую связана с выраженностью таких симптомов, как кашель, насморк при которых вирус выделяется во внешнюю среду, в результате чего заражаются окружающие больного люди.

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например, через предметы обихода.

При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 - 3 м. Восприимчивость людей к вирусам гриппа высока. Чаще всего болеют дети, у которых еще не выработан, так называемый «грунт» иммунитет к вирусам гриппа и к вирусам, вызывающим множество других респираторных вирусных инфекций.

Среднетяжёлые и тяжёлые формы гриппа могут являться причиной серьёзных осложнений – пневмоний, абсцессов легких, миокардитов, энцефалитов, менингитов, поражений печени и др. При тяжёлой форме гриппа и осложнениях возможны случаи летального исхода.

Факторами риска неблагоприятного течения острых респираторных инфекций являются:

• позднее обращение за медицинской помощью;

• дети в возрасте до 6 лет;

• взрослые старше 60 лет;

• отсутствие стартовой противовирусной терапии и применение препаратов с низкой эффективностью;

• беременность;

• сопутствующие хронические инфекционные и соматические заболевания легких, сердечно-сосудистой системы, почек, печени;

• метаболические нарушения, включая сахарный диабет и патологическое ожирение (индекс массы тела > 40);

• злокачественные новообразования;

• иммунодефицитные состояния.

В целях предупреждения заболевания гриппом и ОРВИ необходимо также соблюдать ряд правил.

В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не рекомендуется посещение массовых зрелищных мероприятий, мест массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или хотя бы, по возможности, сократить время пребывания в таких местах;

В общественных местах не следует пренебрегать средствами индивидуальной защиты органов дыхания – масками.

Необходимо избегать общения с лицами с признаками заболевания ОРВИ (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);

Укреплению иммунной системы способствует полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе. При пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать как переохлаждения, так и перегревания. Особенно это касается детей, которых некоторые родители любят укутывать сверх меры;

Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.

При ухудшении самочувствия и появлении характерных симптомов необходимо обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволяет уменьшить риск осложнений;

Заболевшего рекомендуется разместить в отдельной комнате. В помещении необходимо проводить ежедневную влажную уборку и соблюдать режим проветривания;

Родителям при заболевании ребенка даже в легкой форме не следует отправлять его в детский сад или школу. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение при несоблюдении постельного режима, но и для других детей, контактирующих с больным.

Не следует забывать, что нет такого заболевания, как простуда. Любое острое респираторное заболевание вызывается вирусом, который опасен для окружающих.

Больным лицам следует строго соблюдать правила при кашле (сохранять дистанцию, закрывать рот при кашле и чихании разовыми салфетками или носовым платком). Решение о приеме противовирусных препаратов должно приниматься врачами на основе клинических симптомов;

При появлении признаков инфекционного заболевания (повышенная температура, насморк, кашель и/или боли в горле и др.) во время туристической поездки, сообщите руководителю группы о симптомах заболевания, используйте одноразовые маски для себя и своих близких, по возможности сократите общение с другими туристами.

Ситуация по профилактике гриппа и ОРВИ остается на контроле Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.