

## Профилактика ОРВИ, гриппа, внебольничных пневмоний

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа.

**Грипп** — мощная инфекция, поражающая большое количество людей за относительно короткое время. По скорости распространения ни одна инфекция не может с ним сравниться. Каждый год в мире от гриппа и ОРВИ умирают 4,5 млн. человек.

Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.

*Как происходит заражение?*

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию — пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

*Кто является источником инфекции?*

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

*Как проявляется грипп?*

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 — 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

*Что делать, если вы заболели?*

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

*Как защитить себя от гриппа?*

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% провакцинированных сотрудников в

коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами. Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые несравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

- Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
- Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.
- Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
- Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).
- Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
- Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.
- При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

*Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики поможет защитить от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.*

## Памятка по профилактике ОРВИ

Острые респираторные вирусные инфекции представляют собой большую группу различных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем и характеризующихся воспалительными процессами в органах дыхательной системы. Клиническая картина ОРВИ несколько отличается от гриппа. К основным симптомам относят кашель, чихание, заложенность носа, обильный насморк. Первая стадия заболевания характеризуется размножением вируса в так называемых воротах инфекции – носоглотке и гортани. Она сопровождается стандартными проявлениями для ротавирусных инфекций. Затем появляются симптомы общей интоксикации – ломота в суставах и мышцах, болезненность прикосновений, невысокая температура. На завершающей фазе заболевания наблюдаются кашель с отхождением мокроты и насморк, продолжающийся и после выздоровления.

Информация, содержащаяся в памятках по профилактике гриппа и ОРВИ, очень важна ввиду всеобщей высокой восприимчивости к подобным инфекциям. Они настолько массовые, что возможность проследить точное число заболевших в рамках одного периода отсутствует. Средние цифры – 16% населения планеты ежегодно переносят ОРВИ. Взрослые люди болеют не реже 1-2 раз в год, причем эти случаи обычно приходятся на осенне-зимний и зимне-весенний период, что объясняется благоприятностью условий для созревания и развития вируса.

Детям и их родителям нужно рассказать о том, как важна профилактика гриппа

Памятка ОРВИ содержит достаточно обоснованной информации в пользу проведения профилактических мероприятий по предупреждению эпидемий и пандемий вирусных заболеваний. Особенно важно соблюдать меры безопасности в отношении маленьких детей, которые тяжело переносят болезнь и впоследствии страдают от осложнений. С памяткой по профилактике гриппа и ОРВИ для школьников необходимо знакомить не только учащихся, но и их родителей. Важно донести людям, что школа – место повышенной опасности, где дети контактируют друг с другом в ограниченном пространстве и зачастую не соблюдают никаких мер предосторожности, что провоцирует разнесение инфекции и увеличение количества зараженных.

Так же, как и в случае с гриппом, основным методом профилактики является сезонная вакцинация. Она имеет плюсы и минусы, которые должны быть в полной мере разъяснены родителю для принятия им информированного решения. К положительным моментам относят:

- при своевременно сделанной прививке (не позднее, чем за 3 недели до пика заражаемости) у человека вырабатываются антитела, противостоящие вирусу и предупреждающие болезнь;
- снижение рисков развития осложнений, если болезнь наступила;
- повышения общего иммунитета к последующим вирусным атакам.

К недостаткам можно отнести отсутствие гарантии того, что болезнь не наступит. На это оказывает влияние множество внешних факторов, но, тем не менее, стопроцентную защиту от ОРВИ получить невозможно. Также возможны негативные реакции на вакцину в виде гипертермии или головных болей. Нельзя прививать ребенка, если он уже болеет или имеются неявные признаки наступающей болезни.

Если же инфицирование произошло, следует ограничить контакт ребенка со сверстниками и другим окружением, прекратить посещение школы, детского сада.

Во избежание перехода инфекции на домочадцев следует обеспечить больному пребывание в отдельном помещении. Заболевшему ОРВИ необходимо обильное питье, полезная пища и медикаменты, которые снизят риск осложнений и уменьшат общую продолжительность недомогания. В период выздоровления часто наблюдается слабость, быстрая утомляемость – это следствие сниженного иммунитета, поэтому после нейтрализации влияния вируса на организм, важно закрепить эффект и сохранить режим в течение 2-3-х дней после стихания симптомов.

Если кто-то из детей был инфицирован, нельзя допустить, чтобы он заразил других детей

Памятки по гриппу и ОРВИ содержат информацию, добытую путем проб и ошибок, а также основанную на опыте сотрудников медучреждений. Часто людям кажется, что эти заболевания не так страшны, но это в корне неверное суждение. Процент осложнений после ротавирусных инфекций крайне высок, а у детей до года и пожилых людей этот показатель максимален. Именно поэтому следует знакомиться с информацией своевременно и выполнять предписания неукоснительно.

## **Профилактика внебольничных пневмоний**

Внебольничная пневмония относится к наиболее распространенным острым инфекционным заболеваниям. Эта инфекционная болезнь начинается вследствие общего ослабления организма. Обычно рост заболеваемости внебольничными пневмониями наблюдаются в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом, но заболеваемость может регистрироваться в любое время года.

### **Что такое внебольничная пневмония?**

**Внебольничная пневмония – это острое инфекционное заболевание, возникшее во внебольничных условиях (вне стационара).**

### **Как происходит заражение?**

Чаще всего возбудителями внебольничной пневмонии являются пневмококки. Однако болезнь может возникнуть при инфицировании другими бактериями, вирусами и простейшими. Микроорганизмы, вызывающие внебольничные пневмонии, могут проникнуть в организм человека в домашних условиях, во время контакта с окружающей средой, в момент пребывания в местах и учреждениях с большим скоплением народа, через верхние дыхательные пути (при кашле, разговоре, чихании).

### **Как протекает заболевание?**

Подозрение на пневмонию должно возникать при наличии у больного лихорадки в сочетании с жалобами на кашель, одышку, отделение мокроты и/или боли в груди. Больные, переносящие пневмонию, часто жалуются на немотивированную слабость, утомляемость, сильное потоотделение по ночам. После беседы с врачом проводится общий осмотр. Для уточнения диагноза и выявления различных аспектов больному назначается рентгенографическое обследование грудной клетки.

## **Профилактика внебольничной пневмонии**

- Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
- Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.
- Оставайтесь дома, если Вы или Ваш ребенок переболели, в течение, по

крайней мере, 24 часов после того, как температура спала или исчезли её симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения заболевания внебольничной пневмонией больной должен оставаться дома.

- Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе.
- Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).
- Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.
- До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа. Несмотря на то, что привитые люди тоже могут болеть пневмонией, заболевание у них протекает легче, чем у не привитых.
- Сделайте прививку против пневмококковой инфекции. Помните, что в мире до 80% возбудителями внебольничных пневмоний являются именно пневмококки.
- В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.

Необходимо помнить: если заболели Вы или ваш ребенок, Вам необходимо не вести ребенка в сад, школу, а обратиться к врачу. При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом, и ни в коем случае не заниматься самолечением.

**Здоровья Вам и Вашим близким!**

**Профилактика  
ОРВИ, гриппа,  
внебольничных  
пневмоний**

---