

Профилактика гриппа и ОРВИ в сезон подъема заболеваемости



Грипп – высоко контагиозная (то есть легко передающаяся от человека к человеку) острая вирусная инфекция, занимающая ведущее место среди инфекционных болезней. Поражаются в основном верхние дыхательные пути, трахеи бронхи. Не исключено, что каждый человек в нашем городе или члены его семьи сталкивались с этим заболеванием



Восприимчивость к вирусам всеобщая. Самый распространенный путь передачи - воздушно-капельный. Вирус, попадая на слизистую верхних дыхательных путей, моментально проникает в клетки тканей и кровь, вызывая общетоксическое, «аллергизирующее» воздействие на нервную и сосудистую системы. Замедляется кровоток в капиллярах, повышается проницаемость сосудистой стенки, происходят нарушения в различных органах. Этим объясняется тяжесть состояния больного: повышенная до 38-40 градусов температура, озноб, головная боль, головокружение, боли в мышцах и суставах, слабость – вот первые признаки заболевания. Присоединяются симптомы раздражения верхних дыхательных путей, сухой кашель, сопровождающийся болями за грудиной. Снижается иммунитет.



Опасен грипп своими осложнениями: отиты, синуситы, ларинготрахеиты, пневмонии, миокардиты, менингиты, менингоэнцефалиты.

Настоящее время года является сезоном для подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ. Наш город является так же не исключение. Еженедельно в нашем городе регистрируется до 600 случаев заболевания ОРВИ. Случаи заболевания регистрируются во всех возрастных категориях. В сезон подготовки к заболеваемости гриппом и ОРВИ в г.

Волгодонске привито 80588 человек, что составляет 47% от количества проживающих.



Вакцинация снижает уровень заболеваемости и другими ОРВИ, инфекция протекает в более легкой форме. Это доказано и на примере наших горожан, так при охвате иммунизацией до 40%, переболело в городе 10-11% населения, при охвате в сезон 2017-2018 года 45% населения, переболело 6%.

В сезон подъема заболеваемости вакцинация уже не проводится, необходимо заниматься неспецифической профилактикой.

1. Можно воспользоваться неспецифическими средствами защиты. С этой целью применяют препараты которые способствуют выработке интерферона в организме (арбидол, грипферон, виферон, кипферон, анаферон) согласно схем предлагаемых к каждому препарату.

2. Можно использовать фитоадаптогены, это экстракт элеутерококка, эхинацеи.

3. Учитывая то, что вирус гриппа и других ОРВИ передается воздушно-капельным путем от больного человека к здоровому нужно выполнять рекомендации по снижению вероятности контакта с респираторными инфекциями которые включают в себя:

- частое мытье рук с мылом или протирание их спиртовыми растворами;
- сокращение ненужных социальных контактов;
- избегание, по мере возможности, мест с большим скоплением людей;
- как можно чаще проводить влажную уборку и проветривание помещения (проветривание в течении 8-10 минут приводит к уменьшению концентрации микробов в воздухе на 80-90%;
- при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком.

Помните, если Вы заболели, вы можете заразить окружающих. Перенеся грипп на ногах, вы подвергаете себя опасности возникновения осложнений.

При первых признаках заболевания оставайтесь дома и не ходите на работу и другие места скопления людей, обращайтесь к врачу. Специалисты медицинских учреждений города готовы оказать Вам квалифицированную помощь.



филиал ФБУЗ «ЦГ И Э в РО» в г. Волгодонске 2019год

Грипп – высоко контагиозная (то есть легко передающаяся от человека к человеку) острая вирусная инфекция, занимающая ведущее место среди инфекционных болезней. Поражаются в основном верхние дыхательные пути, трахеи и бронхи. Не исключено, что каждый человек в нашем городе или члены его семьи сталкивались с этим заболеванием.

Опасен грипп своими осложнениями: отиты, синуситы, ларинготрахеиты, пневмонии, миокардиты, менингиты, менингоэнцефалиты.

Настоящее время года является сезоном для подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Для защиты своего здоровья используйте следующие меры:



- Прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания.

Использованную салфетку выбрасывайте в мусор.

- Старайтесь избегать близкого контакта с заболевшими людьми и по мере возможности избегайте места с большим скоплением людей.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.



- Если вы заболели, оставайтесь дома в течение 7 дней и до исчезновения всех симптомов заболевания. Это необходимо для предотвращения заражения других людей и дальнейшего распространения вируса.
- Регулярно проветривать жилое помещение путем открывания окон и проводить влажную уборку (проветривание в течение 8-10 минут приводит к уменьшению концентрации микробов в воздухе на 80-90%).

Помните, если Вы заболели, вы можете заразить окружающих. Перенеся грипп на ногах, вы подвергаете себя опасности возникновения осложнений.

При первых признаках заболевания оставайтесь дома и не ходите на работу и другие места скопления людей, обращайтесь к врачу. Специалисты медицинских учреждений города готовы оказать Вам квалифицированную помощь.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области» в г. Волгодонске 2019 год