

Профилактика ГРИППА

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа, относящимся к семейству ортомиксовирусов. Болеют люди любого возраста во всем мире, но наибольшее количество заболеваний наблюдается у детей в возрасте от 1 до 14 лет. Источником заражения является больной человек. Период заражения начинается за 1-2 дня до того, как у больного появляется температура, длится весь лихорадочный период, достигая своего максимума через 1-2 дня после начала заболевания. После 5-7-го дня болезни концентрация вируса в выдыхаемом воздухе резко снижается, и больной становится практически неопасным для окружающих. Большую эпидемическую опасность представляют больные, которые при заболевании гриппом не остаются дома, а продолжают посещать общественные места. Продолжая вести активный образ жизни, они успевают заразить большое число людей. Так как передача инфекции осуществляется воздушно-капельным путем. Вирус со слизистых дыхательных путей при дыхании, чихании, кашле, разговоре выделяется в огромной концентрации и может находиться во взвешенном состоянии несколько минут. Также существует вероятность передачи инфекции через предметы обихода, белье и посуду.

Заболевание гриппом приходит внезапно. Температура может повышаться до 40 градусов. В мышцах и суставах возникают сильные боли. Легкий насморк, зато мучительный кашель и боль в горле могут быть сильными. Выраженная вялость и слабость, самого подвижного ребенка укладывает в постель.

Чем же опасен грипп?

Грипп нередко вызывает осложнения. Воспаление среднего уха - отит, воспаление легких - пневмонию, воспаление оболочек головного мозга - менингит, воспаление мышцы сердца - миокардит.

ГРИПП: Лечить или предотвратить?

В отношении гриппа вакцинопрофилактика остается наиболее эффективным методом. Вакцинация в 3-4 раза дешевле, чем затраты на лечение гриппа и его осложнений.

Для повышения эффективности вакцинации Всемирная организация здравоохранения ежегодно публикует свои рекомендации относительно вакцинных штаммов вируса на ближайший сезон гриппа с учетом наблюдающейся антигенной изменчивости.

К концу 2010 года планируется завершить испытание и наработать отечественной промышленностью вакцину из пандемического штамма вируса гриппа. Однако ожидается, что на первоначальном этапе вакцина будет

доступна в ограниченных количествах, и в первую очередь использоваться для иммунизации лиц, входящих в группы риска.

ВОЗ рекомендует привиться вакциной против сезонного гриппа. После вакцинации иммунитет вырабатывается через 10-14 суток, он кратковременный (6-12 мес.), что требует ежегодной вакцинации. При невозможности вакцинации, основными средствами профилактики гриппа становятся противовирусные препараты.

Что делать, чтобы не заболеть гриппом?

В первую очередь необходимо соблюдать общепринятые правила гигиены. Рекомендуется мыть руки с мылом или использовать влажные очищающие салфетки. Старайтесь не дотрагиваться до поверхностей, которые могут быть загрязнены вирусом. Необходимо проводить влажную уборку, особенно тех поверхностей, которые имели наиболее частые контакты с руками, проветривание жилищ.

Другую тактику защиты от инфекции можно назвать «социальной отстраненностью». Вам следует держаться подальше от потенциально зараженных людей, следует избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим скоплением людей (общественный транспорт, торговые центры, кинотеатры и т.д.).

Соблюдать дистанцию (по крайней мере, 1 метр) и сократить время контакта при общении с людьми, которые могут быть больны. Не стоит забывать, что наилучшей мерой профилактики гриппа является формирование собственного адекватного иммунного ответа. Способствует этому здоровый образ жизни, полноценное питание. Старайтесь высыпаться, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте стрессовых ситуаций.

ВСЕГДА НУЖНО ПОМНИТЬ: у закаленного, любящего физкультуру и спорт ребенка меньше шансов подхватить грипп. А если такое и случается, болезнь будет протекать значительно легче, чем у малоподвижного лентяя и сладкоежки.

Если вы все же заболели.

1. Домашний постельный режим.
2. Не заниматься самолечением, а вызвать врача на дом.

Желаем Вам доброго здоровья!