



Сезон респираторных инфекций: как защитить себя и своих близких?

Профилактика гриппа, ОРВИ и коронавируса — это единый комплекс мероприятий, направленный на предотвращение заболеваемости. С приходом пандемии важность профилактики респираторных инфекций ощутил на себе весь мир. COVID-19 заставил человечество по-новому взглянуть на способы сохранения здоровья. В одном ряду с коронавирусной инфекцией стоят грипп и острые респираторные вирусные инфекции (далее - ОРВИ), с которыми люди сталкиваются осенне-зимний период. Появление ковида в свое время вытеснило грипп из активной циркуляции, поэтому грипп некоторое время регистрировался спорадически, а в нынешнем году вирус гриппа вновь вернулся в активную циркуляцию, в Республике Беларусь сейчас преобладает вирус группа H1N1.

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) - группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей (вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-синтициальный вирус, аденовирус, метапневмовирус и т.д.), передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека. Наиболее часто встречающиеся симптомы ОРВИ: покраснение слизистых ротоглотки, першение или боли в горле, особенно при глотании, насморк или заложенность носа, осиплость голоса, кашель, чихание, повышение температуры тела.

Из всей совокупности ОРВИ особняком выделяется грипп, который характеризуется более тяжелым течением и предрасполагает к развитию осложнений.

Грипп - острая респираторная инфекция, вызываемая вирусом гриппа, характеризующаяся высокой температурой (38-40 °С), выраженной общей интоксикацией и поражением дыхательных путей чаще в форме трахеита. Инкубационный период (т.е. время от момента заражения до появления первых признаков заболевания) при сезонном гриппе составляет от 12 до 48 ч.

Для гриппа характерно острое начало с озноба, повышения температуры до максимальных значений уже в первые сутки болезни и общих явлений интоксикации (выраженной слабости, разбитости, головной боли в лобных областях, ломоты в мышцах, костях, суставах, боли в глазных яблоках, светобоязни, слезотечения и т.д.). У большинства больных гриппом полное выздоровление наступает через 7-10 дней.

Однако имеется группа людей, склонных к осложнениям при данном заболевании, они и составляют группу риска по тяжелому течению ОРВИ и гриппа. В первую очередь это дети до 1 года, все лица старше 65 лет, беременные женщины, пациенты с хроническими заболеваниями сердечнососудистой и дыхательной систем, с иммунодефицитными состояниями, с неадекватно контролируемым сахарным диабетом и другой тяжелой сопутствующей патологией. Данная категория людей должна незамедлительно обращаться к специалистам при появлении первых симптомов гриппа, т.к. только раннее начало терапии способно предотвратить развитие тяжелых осложнений (пневмоний, обострений

хронической обструктивной болезни легких, гайморитов, отитов и т.д.). высокой температурой и усилившимся кашлем.

Одновременное заражение такими инфекциями, как COVID-19 и грипп, опасно тяжелыми осложнениями для здоровья.

Общие симптомы вирусных заболеваний: высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, ломота в теле, головная боль, озноб, слабость, потеря аппетита, диарея (жидкий стул) и рвота, затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха, внезапное головокружение.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основной путь распространения вирусов гриппа от человека к человеку - воздушно-капельный. Заражение происходит 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.

При наличии в семье больных ОРВИ и гриппом нужно помнить и о принципах профилактики передачи инфекции родным и близким (изоляция заболевшего в отдельной комнате, ношение дома масок, соблюдение правил личной гигиены, регулярное проветривание комнат и влажная уборка, ограничение визитов других людей к больному).

Всем людям, больным ОРВИ и гриппом, рекомендуется, как можно раньше обратиться к врачу, чтобы своевременно получить правильное лечение, а также избежать развития осложнений.

Что делать, чтобы снизить риск заражения гриппом, COVID-19 и другими вирусными инфекциями:

-Заболевшие могут быть заразными до 7 дней после начала заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.

-Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.

-Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

-Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.

-Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы.

-Очищайте твердые поверхности, такие как ручки дери, с помощью бытовых

дезинфицирующих средств.

-Старайтесь избегать тесных контактов с заболевшими.

-Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом. Маску следует надевать аккуратно, так, чтобы она закрывала рот и нос, и завязывать ее, чтобы пространство между лицом и маской было как можно меньше. При использовании маски нельзя к ней прикасаться. Прикоснувшись к маске необходимо вымыть руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе. Использованные маски нужно заменять на новые, как только предыдущая маска станет сырой (влажной), желательно не реже, чем 1 раз в 3 часа. Нельзя использовать повторно одноразовые маски, после использования их необходимо утилизировать.

Одним из наиболее эффективных методов специфической профилактики является вакцинация. Вакцинация против гриппа проводится ежегодно с октября по ноябрь. Кроме этого, каждые полгода рекомендуется делать бустерную вакцинацию против COVID-19, особенно людям с факторами риска тяжелого течения заболевания.

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и других вирусных инфекций, и их неблагоприятных последствий.

Ваше здоровье - в Ваших руках, а раннее обращение к специалисту - залог успеха его сохранить!