

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Острые респираторные инфекции (далее ОРИ) и грипп продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями. Это единственная инфекция, которая вызывает ежегодные эпидемии и периодические пандемии.

Сезонная эпидемия уже много лет подряд начинается в конце января. Паниковать не нужно, а вот меры профилактики соблюдать как раз обязательно.

В Гомельской области ежегодно регистрируется около 450 000 случаев заболеваний ОРИ и гриппом, причем в общей структуре всех заболевших до 70% составляют дети в возрасте до 14-ти лет.

В настоящее время уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями на территории Гомельской области на 28% ниже показателей заболеваемости прошлой недели и на 21% ниже заболеваемости ОРИ за аналогичный период 2014 года. Во всех контрольных городах (г. Гомель, г. Мозырь, г. Речица) заболеваемость ОРИ не превышает эпидемический уровень. Этиологическая структура острых респираторных инфекций представлена негриппозными вирусными агентами (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синтициальные вирусы, парагрипп).

Различают несколько **типов вируса**, вызывающих грипп и более 200 вирусов, являющие причиной ОРИ. В связи с этим человек может в разные периоды переболеть несколько раз разными формами заболеваний.

Заразиться ОРИ и гриппом легко — при контакте с больным человеком. Ввиду высокой заразительности вирусы с мельчайшими капельками слюны при кашле, чихании и даже разговоре распространяются очень быстро, вызывая массовые заболевания среди людей.

Заболеть ОРИ и гриппом могут люди даже с самым крепким иммунитетом. Это связано, во-первых, с мутацией вируса, то есть каждый год организм оказывается «лицом к лицу»

с новыми вариантами вирусов. Вторая причина заключается в исключительно высокой скорости размножения вирусов и распространения инфекции среди людей.

Как защитить себя и окружающих?

- своевременно делайте прививку против гриппа, это наиболее эффективный метод профилактики. В пользу массовой вакцинации от гриппа сомневаться не приходится, тем более что альтернативы ей пока нет. В коллективе, где привито 70% людей, нарушается цепочка передачи вируса гриппа от больного человека к здоровому, а, следовательно, и эпидемия невозможна в принципе.

По результатам прививочной кампании 2015 года в Гомельской области вакцинировано против гриппа 41% населения. Количество работающих лиц, сделавших прививку против гриппа, составило 69% от общего числа работающих. Охват групп риска составил 86%.

укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, введите в рацион питания – лук, чеснок, овощи, фрукты.

Для этих целей используются витамины (С, А и группы В, содержащиеся в комплексах витаминов «Гексавит», «Ревит», «Декамевит», «Ундевит», сиропе из плодов шиповника и других препаратах), а также адаптогены растительного происхождения (настойка аралии, экстракт элеутерококка, настойка и экстракт женьшеня). В последние годы популярны антиоксидантные комплексы, содержащие суточную физиологическую норму витаминов.

Каждый день в рационе питания должны быть овощи, фрукты. Особенно полезны морковь и тыква (т.е. оранжевые овощи), лук, чеснок (содержат фитонциды). Очень эффективен в борьбе с гриппом свежесваренный зеленый чай, напитки из клюквы и черной смородины.

Хорошим профилактическим средством являются обыкновенные яблоки. Содержащиеся в них микроэлементы и витамины блокируют размножение вирусов гриппа.

Витамин С способствует повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также в цитрусовых и киви.

- **принимайте противовирусные препараты:** антигриппин, амантадин, ремантадин, арбидол.

Достаточно хорошим профилактическим эффектом обладает оксолиновая мазь, она не имеет противопоказаний, применяется как у взрослых, так и у детей: один-два раза в день смазывают слизистую носа в течение 20-25 дней.

соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы.

Старайтесь не трогать глаза, нос и рот не мытыми руками. При чихании и кашле прикрывайте нос и рот носовым платком.

- избегайте мест большого скопления людей.

- проветривайте каждые 2 часа помещения и делайте ежедневную влажную уборку. Обязательно совершайте прогулки на свежем воздухе.

Энергичное проветривание в течение 10-15 минут на 85-90% уменьшает концентрацию патогенных вирусов.

- старайтесь по возможности избегать волнений и стрессовых ситуаций.

Наукой доказано, что если человек подавлен, расстроен, пребывает в депрессии, то его

организм уязвим для всех болезней, в том числе для коварных вирусов гриппа.

И если все же избежать гриппа (или другого ОРВИ) не удалось, то не стоит заниматься самолечением. Необходимо обращаться к специалистам, все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача, и ни в коем случае, не «переносить инфекцию на ногах»! Это опасно не только для заболевшего, но и является мощным источником распространения вируса среди населения.

14 января с 13 до 15 часов по телефону 4 44 34 будет организована «прямая» линия с врачом-инфекционистом поликлиники Татариновой Оксаной Николаевной.

21 января с 10 до 12 часов по телефону 8 (0232) 75 74 77 будет организована «прямая» линия. На вопросы ответит заведующая отделением иммунопрофилактики Гомельского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Остапенко Лилия Станиславовна.