

# Профилактика гриппа и острых респираторных заболеваний.

Острая респираторная вирусная инфекция представляет собой группу острых вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем и характеризующихся катаральным воспалением верхних дыхательных путей с симптомами инфекционного токсикоза.

Группа острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) куда входит и грипп составляет 90% от всех инфекционных заболеваний. Ежегодно только регистрируемая заболеваемость гриппом и ОРВИ в Уссурийском городском округе составляет около 34499 случаев.

К гриппу восприимчивы все возрастные категории людей. Группами высокого риска считаются дети, люди преклонного возраста, беременные женщины, люди с хроническими заболеваниями, пожилые люди, часто и длительно болеющие. Нередко грипп и ОРВИ сопровождаются осложнениями (пневмонией, бронхитом, пиелонефритом и др. заболеваниями). Наиболее частым является пневмония. Она - следствие вовремя непролеченной вирусной инфекции.

## Симптомы заболевания.

Грипп начинается остро с резкого подъема температуры (до 38 град. до 40 град.С) с сухим кашлем или першением в горле и сопровождается симптомами общей интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью, болью в глазных яблоках, слабостью, насморк обычно начинается спустя 3 дня после снижения температуры тела. Кашель может сопровождаться болью за грудиной.

Пневмония может поразить больного гриппом при ослабленном иммунитете уже на третий день болезни, а может и после того, когда грипп вроде бы прошел.

## Как не заболеть.

### Необходима профилактика:

- Ежегодно делать прививки от сезонного гриппа. У привитых инфекция протекает легко, уменьшается частота осложнений. Препараты нового поколения защищают одновременно от всех типов вируса гриппа, которые «ожидаются» в предстоящем сезоне. Новые вакцины содержат безопасные частички вируса гриппа и не могут вызвать заболевание. У большинства вакцинированных людей иммунитет формируется очень быстро. Прививка защищает от гриппа на целый год.
- С профилактической целью используются противовирусные химиопрепараты (арбидол, ингавирин, тамифлю, оксолиновая мазь).
- Для повышения иммунитета необходимо принимать витамины С, А и группы В; лекарственные препараты растительного происхождения (экстракт элеутерококка, настойка аралии), отвары шиповника, рябины, ромашки, жимолости. А также кедровые, маньчжурские и кедровые орехи.
- Закаливающие процедуры: прогулки на свежем воздухе, контрастное обливание стоп, воздушные ванны в сочетании с утренней гимнастикой, умывание прохладной водой (14-15град.), дневной сон в хорошо проветренной комнате.
- Личная гигиена: чаще мыть руки с мылом; старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту, инфекция распространяется именно таким путем. При кашле или чихании необходимо прикрывать рот и нос носовым платком. Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.

## Если заболел

- При наличии симптомов заболевания вызывать врача на дом, не ходить на работу или учебу, не подвергать риску себя и окружающих.
- Не заниматься самолечением.