

О ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА И ЭНТЕРОВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Уважаемые родители!

Предупрежден - значит, вооружен!

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

- Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп начинается внезапно. Вирусы гриппа отличаются агрессивностью и высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Симптомы гриппа: жар, высокая температура тела, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

При появлении симптомов гриппа, необходимо обратиться к врачу для постановки точного диагноза и назначения правильного лечения. Самолечение при гриппе недопустимо!

Важно!

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Как защитить себя от гриппа?

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2-3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания

ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Правила профилактики гриппа:

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Промывайте полость носа, особенно после посещения мест массового сосредоточения людей.
- В помещении регулярно проводите влажную уборку, увлажняйте воздух, проветривайте.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.)
- Употребляйте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

Что такое энтеровирусные инфекции?

Энтеровирусные инфекции – это инфекционные заболевания, чаще всего протекающие с поражением желудочно-кишечного тракта или респираторных органов, иногда развиваются тяжелые формы инфекции с поражением центральной нервной системы (серозный менингит).

Какие возбудители вызывают заболевание?

Данные инфекции у человека вызывают более 100 вирусов рода энтеровирусов, они распространены повсеместно и высокоустойчивы к воздействиям различных факторов внешней среды.

Кто является источником инфекции?

Одной из основных особенностей этих инфекций является здоровое вирусоносительство, которое может длиться около 5 месяцев. Поэтому чаще всего источником инфекции являются здоровые вирусоносители. Заболеть можно и при контакте с больным человеком.

Как можно заразиться?

Заразиться можно через грязные руки, продукты питания, а также плохо промытые фрукты, овощи и ягоды, при купании в плавательных бассейнах, озерах и водоемах, а также в местах массового скопления людей воздушно-капельным путем при тесном контакте с больным или вирусоносителем.

Кто чаще болеет энтеровирусными инфекциями?

Болеют данными инфекциями люди всех возрастов, наиболее уязвимой к заболеванию группой населения являются дети в возрасте от 3-х до 6-ти лет. Пик заболевания серозным менингитом приходит на летне-осенний период, поэтому его можно назвать сезонным заболеванием.

Что делать при возникновении заболевания?

При появлении первых признаков заболевания (подъем температуры, головная боль, боли в животе, горле) необходимо сразу обращаться к врачу для проведения быстрого и необходимого лечения с целью предотвращения развития более грозных форм заболевания и осложнений.

Как снизить риск заражения?

Во избежание заболевания нужно придерживаться нескольких простых, но эффективных правил. Пить необходимо только кипяченую или бутиллированную воду. Все ягоды, фрукты и овощи перед употреблением тщательно мыть и обдавать кипятком. Перед каждым приемом пищи и после посещения туалета мыть руки с мылом. Маленьким детям и подросткам запретить купание в открытых водоемах, не рекомендуется и посещение бассейнов при высоком уровне заболеваемости. Желательно в целом вести здоровый образ жизни: придерживаться правильного питания, принимать витаминные комплексы, заниматься спортом, закаливаться.

*Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Нижегородской области в Автозаводском, Ленинском р-на
г. Н.Новгорода и Богородском р-не*