Единый день здоровья

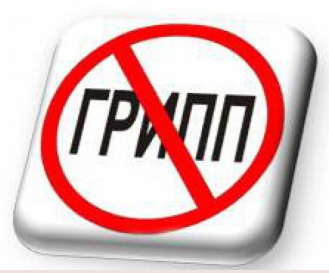
Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

17 января 2019 года

День профилактики гриппа и ОРИ

Острые респираторные инфекции (**ОРИ**) – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей, передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы. Наиболее часто встречающиеся симптомы ОРИ: покраснение слизистых ротоглотки, першение или боли в горле, насморк или заложенность носа, осиплость голоса, кашель, чихание, повышение температуры чаще до небольших значений (не выше 38°С).

Грипп имеет отличные от других ОРИ клинические проявления, характеризуется высокой температурой (38-40°С), выраженной общей интоксикацией, поражением дыхательных путей чаще в форме трахеита, и предрасполагает к частым



осложнениям. У взрослого человека грипп может привести к таким осложнениям, как пневмония, миокардит, менингит или энцефалит, обострению хронических заболеваний легких и сердца. Среди возможных осложнений у детей – пневмония, средний отит и круп.

Как и все вирусные инфекции, грипп передается от человека к человеку воздушно-капельным путем.

Во внешней среде вирус живет от 2 до 8 часов. Вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100° С), а также некоторых бактерицидных агентов, таких как спирт, перекись водорода, щелочь (мыло).

Профилактика гриппа и ОРИ

Ведущая роль в профилактике гриппа принадлежит иммунизации современными вакцинами.

Прививка не защищает на 100 % от гриппа, но сводит к минимуму вероятность заболевания, возможность осложнений и облегчает течение болезни.

После введения вакцины защита от гриппа развивается в течение двух-трех недель и сохраняется около года – поэтому оптимальным временем для иммунизации является сентябрь-ноябрь.

Рекомендуется обязательная вакцинация для следующих групп населения: беременные женщины, дети в возрасте от 6 месяцев до 3 лет, лица старше 65 лет), лица с хроническими заболеваниями, медицинские работники.

Чтобы избежать распространения гриппа необходимо выполнять **профилактические мероприятия:**

избегать контакта с больными людьми;

стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;

при контакте с больными одевать маску;

мыть руки с мылом или антибактериальными средствами для предотвращения распространения инфекции;

закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;

избегать мест большого скопления людей;

регулярно проветривать помещение;

не прикасаться руками к глазам, носу и рту;

вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированное богатое витаминами питание), что поможет организму бороться с инфекциями.

Если вы заболели:

оставайтесь дома и вызовите врача;

соблюдайте постельный режим и максимально ограничьте контакты;

пользуйтесь индивидуальной посудой и одноразовыми носовыми платками, которые после использования утилизируйте.

Эти профилактические мероприятия позволят предотвратить распространение инфекции.

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

острые респираторные инфекции и грипп составляют 95 % всех инфекционных заболеваний в мире;

ежегодные эпидемии гриппа приводят к 3-5 миллионам случаев тяжелой болезни;

от сезонного гриппа ежегодно умирают до 650 000 человек;

большинство случаев смерти, связанных с гриппом, происходят среди людей в возрасте 65 лет и старше

К сведению:

В Гродненской области:

в преддверии эпидсезона привито против гриппа 419 711 человек (40,6 % населения области);

дети в возрасте от 6 месяцев до 3-х лет, лица, страдающие хроническими заболеваниями, старше 65 лет, беременные, а также медицинские работники охвачены прививками на 75 %