

Профилактика ОРВИ и гриппа

Начинается зимний период, который приносит всеми любимые и долгожданные праздники: Новый год и Рождество. Однако не стоит забывать, что наступает самый благоприятный период для заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ) и гриппом.

Что же такое ОРВИ?

Это инфекционные заболевания, которые вызываются вирусами. При острых респираторных заболеваниях поражаются, прежде всего, верхние дыхательные пути. К **симптомам** этих заболеваний можно отнести насморк, слезящиеся глаза, головную боль, слабость, боли в горле и иногда легкий кашель. ОРВИ продолжаются, в большинстве случаев, от 5 до 10 дней. Лечение таких заболеваний на ранней стадии приводит к ослаблению симптомов и способствует к быстрому выздоровлению.



Совсем иная картина наблюдается при *гриппе*, когда поражаются не только верхние дыхательные пути, но и весь организм. Заболевание возникает внезапно и характеризуется более тяжелыми **симптомами**. Это,

прежде всего, высокая температура, часто сопровождающаяся ощущениями холода. Кроме того, появляется головная боль, боли в суставах, мышцах и спине, чувство разбитости, сильная слабость. Может появиться, воспаление горла, сухой кашель, заложенность носа. Острые симптомы наблюдаются чаще всего в течение недели. Остаточные явления – слабость, упадок сил, могут сохраняться еще несколько недель. Грипп ослабляет организм и снижает сопротивляемость к другим болезням.

Источником распространения вирусов при ОРВИ и гриппе является больной человек. Основной путь передачи – **воздушно-капельный**. Вирусы скапливаются и размножаются на слизистой оболочке дыхательных путей. Вместе с капельками слюны, мокроты и слизи, при кашле, чихании и даже разговоре больной выделяет вирус, который распространяется на расстояние от 1,5 до 3 метров. Вирус попадает в организм здорового человека через слизистую оболочку носа. Возможен контактный путь передачи, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем – своих глаз, носа, рта.

При заражении вирусом болезнь, чаще всего, проявляется через 12-72 часа от момента заражения. Заболевание начинается внезапно.

В основе предрасположенности к простудным заболеваниям и гриппу лежит, прежде всего, ослабление собственных защитных сил организма. Поэтому основой профилактики простудных заболеваний у взрослых и детей является **стимулирование защитных сил организма**. Очень важно, чтобы все члены семьи были **привиты от гриппа**.

Также не стоит забывать о простых, но действенных методах, которые помогут избежать заражения вирусами ОРВИ и гриппа:



- употребляйте здоровую и богатую витаминами пищу, возможен прием синтетических витаминов;
- пейте больше жидкости: воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день;

- сократите употребление алкоголя и откажитесь от курения, в том числе пассивного;
- дышите носом, дыхание ртом сушит слизистую оболочку, снижая ее защитные свойства;
- промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек носа солевым аэрозолем;
- регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерных нагрузок;
- систематическое закаливание повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям;
- избегайте переохлаждения и перегревания;
- избегайте контактов с больными;
- проветривайте и увлажняйте воздух в жилых помещениях и на работе;
- следите за чистотой помещений, систематически делайте влажную уборку;
- старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности;
- сохраняйте оптимизм, найдите время для отдыха и развлечений.



Особенно тщательно надо соблюдать все меры предосторожности в отношении детей:



- нельзя пускать детей в семьи, где есть больные ОРВИ и гриппом;
- в период повышения заболеваемости респираторных инфекций не следует водить детей в места большого скопления людей;
- при малейших признаках заболевания ребенка не ведите его в детское учреждение, школу, не допускайте его

общения с другими детьми.

И помните: профилактика простудных заболеваний – многокомпонентный и продолжительный процесс, который гораздо легче осуществляется у людей, заботящихся о своем здоровье постоянно. Берегите свое здоровье и здоровье своих близких!

Отдел эпидемиологии ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»