

Профилактика гриппа и ОРВИ



В отличие от большинства ОРВИ, грипп часто вызывает осложнения.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов.

Температура тела достигает максимальных значений (39°C - 40°C) уже в первые 24-36 часов.

Появляется головная боль, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах.

Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни.



Вакцинация

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией.

Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений.

Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.



Пути передачи инфекции

Основной источник инфекции - больной человек с выраженными катаральными симптомами.

Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютна. Наиболее высокие показатели заболеваемости в эпидемические подъемы приходится на детей и молодых взрослых.

Вирусы могут передаваться воздушно-капельным путём во время кашля или чихания, и бытовым путём (заражение через предметы обихода, бельё, игрушки, туалетные принадлежности, посуду и т.д.).

От 2 до 9 часов сохраняет заражающую способность вирус в воздухе.

Восприимчивость к инфекции высока. Ослабленные дети могут заболеть повторно.



Меры профилактики

В период эпидемий необходимо:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

- тщательно мыть руки перед едой, по возвращению с улицы, а так же после пользования общими предметами;

- избегать касания руками глаз, носа, рта;

- сократить посещение многолюдных мест и массовых мероприятий.



Острые респираторные вирусные инфекции – наиболее частые заболевания у детей.

При ОРВИ поражаются органы дыхания.

Существует более трёхсот разновидностей вирусов и бактерий, которые могут стать виновниками болезни.

Часто простудные заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а так же у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

