## ГИГИЕНА ПРИ ГРИППЕ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ И ДРУГИХ ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие - долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

**Как не заразиться**

* Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
* После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
* Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу
* Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
* Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
* Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
* Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
* Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
* Чаще проветривать помещения.
* Не пользоваться общими полотенцами.

**Как не заразить окружающих**

* Минимизировать телесные контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
* Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом, - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждые 2-3 часа или чаще.
* При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом.
* Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
* Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
* Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.

## ГРИПП И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

С наступлением холодного периода времени года резко возрастает число заболевших гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ).

Подсчитано, что в среднем ежегодно гриппом заболевает каждый десятый взрослый и каждый третий ребенок. При этом наряду с легкой и среднетяжелой формами, заканчивающимися выздоровлением, у части больных возникают осложнения, приводящие к летальному исходу. По данным ВОЗ, каждый год во время вспышек гриппа в мире заболевает около 15% населения, 250-500 тысяч из них умирают. У больных с сопутствующими сердечно-сосудистыми заболеваниями, патологией органов дыхания в период эпидемии смертность в десятки раз выше, чем в группе здоровых людей.

Вместе с тем, осложнения после гриппа возникают не только у лиц, входящих в группу риска, но и у молодых, до того здоровых людей. Каждая вспышка гриппа наносит существенный ущерб здоровью населения и экономике соответствующего региона и страны.



Осложнения гриппа возникают у 10-15% заболевших, чаще в группе риска, к которой относятся пожилые люди. В эту же группу эпидемиологи относят беременных, пациентов с бронхиальной астмой и другими хроническими заболеваниями легких, сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, болезнями печени, почек.

По данным российских и зарубежных исследователей, все осложнения гриппа можно разделить на две группы: состояния, непосредственно обусловленные действием вируса гриппа (например, вирусное поражение легких, отек головного мозга и т.д.), а также вторичные осложнения гриппа, к числу которых относится и декомпенсация сопутствующих хронических заболеваний (обострение бронхиальной астмы, хроническая обструктивная болезнь легких, хроническая сердечная недостаточность, заболевания печени, почек и т.д.).

**Что же такое грипп?**

**Грипп** – чрезвычайно заразная вирусная инфекция с воздушно-капельным и контактно-бытовым механизмами передачи.

**Кто заболевает гриппом?**

Восприимчивость населения к гриппу очень высока, во многом она зависит от степени изменения вирусов. При появлении нового варианта вируса население оказывается не защищенным. Заболевание очень быстро распространяется, особенно среди групп риска (детей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями), резко возрастает угроза развития тяжелых форм инфекции и летальных исходов.

**Как происходит заражение гриппом?**

Источником гриппозной инфекции является больной человек, наиболее заразный в течение трех-пяти дней болезни. Массовому распространению гриппа способствуют больные легкими и стертыми формами заболевания, особенно лица, небрежно относящиеся не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих. С частицами слизи из дыхательных путей при кашле, чихании и разговоре вирус может рассеиваться на несколько метров от больного.

В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов.

Возможна также передача инфекции через предметы домашнего обихода, соски, игрушки, белье.

После перенесенного гриппа формируется стойкий иммунитет к вирусу, который вызвал заболевание. Повторные заболевания обусловлены заражением вирусами новой разновидности.

**Типичные симптомы гриппа:**

* резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40 С), озноб;
* чувство разбитости;
* боли в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках, слезотечение;
* слабость и недомогание.

Больной ощущает затруднение носового дыхания. Отмечается также першение в горле, саднение за грудиной, сухой болезненный кашель. В тяжелых случаях могут появиться носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания.

 **Как защитить себя от гриппа?**

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация.

Она осуществляется вакциной, содержащей актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

**ВАКЦИНАЦИЯ**рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям, начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

Оптимальное время для вакцинации – октябрь, ноябрь.

Чтобы привиться против гриппа бесплатно, необходимо обратиться в медицинскую организацию государственной системы здравоохранения по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС.

Привиться можно и в негосударственных медицинских центрах за счет средств предприятий и граждан по программе ДМС (добровольного медицинского страхования).

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется **принимать меры неспецифической профилактики:**

* избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми;
* после контакта с лицами, имеющими признаки простудного заболевания, в целях экстренной профилактики гриппа и ОРВИ применять капли интерферона в нос;
* сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
* носить медицинскую маску (марлевую повязку);
* регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук;
* осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
* вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

**Что делать, если Вы заболели гриппом?**

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Именно он должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Рекомендуется обильное питье –горячий чай, клюквенный морс, щелочные минеральные воды(«Боржоми» с молоком и др.). Народные средства-напитки из шиповника, липы, калины, малины с медом; прополис (пчелиный клей), пихтовое масло, чеснок с медом и др,

Большинство заболевших выздоравливают в течение 1-2 недель, но иногда течение гриппа и других острых респираторных инфекций может осложниться и закончиться крайне неблагоприятно.

Для предупреждения распространения инфекции больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

Самолечение при гриппе недопустимо!

Только врач может поставить диагноз и назначить лечение!