

Ежегодно в осенне-зимний период активизируется циркуляция вирусов гриппа и других респираторных вирусов. Профилактика гриппа, ОРВИ и коронавируса это единый комплекс мероприятий, направленный на предотвращение заболеваемости.

Какие возможны пути передачи?

Возбудители гриппа, ОРВИ и COVID-19 очень легко передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем, когда больной человек кашляет, чихает или просто разговаривает. Больной человек, даже с легкой формой заболевания (например, при нормальной температуре тела), представляет опасность для окружающих в течение всего периода проявления симптомов. Заболевание также может передаваться контактнобытовым путем при контакте с поверхностями, руками и т.п.

Какими симптомами характеризуется?

Повышение температуры тела, головная боль, боль в мышцах и в суставах, озноб, слабость, кашель, насморк или заложенный нос, боль (першение) в горле. При гриппе заболевание, как правило, начинается остро с подъема температуры тела, остальные симптомы заболевания присоединяются позже.

Что делать, если вы заболели?

Следует остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу.

Какие могут быть осложнения заболеваний?

- Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит).
- 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)

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

### Профилактика гриппа, ОРВИ и COVID-19:

Неспецифическая профилактика — это методы профилактики, направленные на повышение защитных сил организма для противодействия организма человека респираторным вирусам.

#### 1. Личная гигиена.

Соблюдение личной гигиены играет немаловажную роль в предупреждении заболевания респираторными вирусными инфекциями. После соприкосновений с ручками дверей, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, невымытыми руками нос, глаза, рот.

#### 2. Промывайте нос.

Промывание носовых ходов способствует механическому удалению возбудителей со слизистой носа, поэтому после посещения общественных мест,

больших кампаний по возвращении домой не лишним будет промыть нос солевым раствором.

### 3. Одевайте маски.

В особенности необходимо использовать маску, тем, кто уже заболел, чтобы исключить попадание в окружающее пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании. Повторно маску использовать нельзя.

### 4. Тщательная уборка помещений.

Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

### 5. Избегайте массовых скоплений людей.

В период подъема заболеваемости лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс заразиться высок.

6. Сбалансированное и разнообразное питание (много сезонных фруктов и овощей, разных источников белка в ежедневном рационе), регулярные занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе и другие атрибуты здорового образа жизни, которые способствуют укреплению здоровья.

Специфическая профилактика:

Основным методом специфической профилактики против гриппа является иммунизация.

Вакцинация против гриппа показана всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста.

#### Преимущества вакцинации:

1) Вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемическом сезоне. Вакцина от гриппа каждый год разная, это связано с тем, что вирус мутирует и иммунитет от прививки сохраняется в течение не более 12 месяцев.

2) Введение в организм вакцины от гриппа не может вызвать заражение гриппом, т.к. вакцина не содержит живых вирусов. Эффективность иммунизации современными противогриппозными вакцинами составляет 70-90%. То есть вероятность, что привитой человек заболеет гриппом, все же сохраняется, но при этом переболеет он им в более легкой форме и без развития осложнений.

3) Для иммунизации достаточно одной прививки в год.

4) Иммунитет от гриппа формируется в течение 2-4 недель и сохраняется примерно в течение 1 года.

5) Оптимальными сроками для вакцинации являются сентябрь-октябрь, тогда к началу подъема заболеваемости гриппом у привитого успевает сформироваться прочный иммунитет, защищающий от заболевания.