

## Профилактика гриппа, ОРВИ.

Острые респираторно - вирусные инфекции (ОРВИ) - это самая распространённая в мире группа заболеваний, объединяющая грипп, парагрипп, респираторно-синцитиальную инфекцию, риновирусную и аденовирусную инфекции и другие катаральные воспаления верхних дыхательных путей.

Основные симптомы ОРВИ — насморк, кашель, чиханье, головная боль, боль в горле, глазных яблоках, слабость.

**Грипп** - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Грипп циркулирует во всем мире, и им может заболеть любой человек из любой возрастной группы.

Основными симптомами гриппа являются: высокая температура (но не у каждого заболевшего), кашель, насморк или заложенный нос, ломота в теле, головная боль, озноб, чувство усталости.

Особенностью текущего эпидемического сезона будет одновременная циркуляция вирусов гриппа и новой коронавирусной инфекции, что повышает риски для здоровья населения.

С 01.01.2020 г. по 31.07.2020 г. в Карагайском районе зарегистрировано 3463 случая ОРВИ (показатель заболеваемости составил 17274,4 на 100 тыс. населения), 3 случая гриппа (показатель заболеваемости составил 14,96 на 100 тыс. населения).

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

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. Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента!**

Рекомендации для лиц с симптомами гриппа:

- При повышении температуры, недомогании, необходимо оставаться дома
- При первых симптомах заболевания вызовите врача
- На время лечения выделить отдельную комнату для заболевших членов семьи
- Соблюдайте постельный режим
- Использовать маски
- Кашляя или чихая, прикрывать рот и нос салфеткой или другим подходящим материалом, чтобы задержать респираторные выделения
- Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике
- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если вам кажется, что Вы уже здоровы.

Рекомендации для здоровых людей:

- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Часто мыть руки водой с мылом или спиртосодержащим средством для рук
- Стараться как можно реже находиться в местах большого скопления людей
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- Как можно чаще проветривать жилое и рабочее помещения
- При уходе за больным гриппом использовать маски
- Витаминпрофилактика
- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация

Вакцинация против гриппа – это основной и самый эффективный способ профилактики заболевания.

Для иммунизации населения применяются вакцины, содержащие актуальные для будущего эпидсезона штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения:

- A/Guangdong-Maonan/SWL1536/ 2019(H1N1) pdm09;

- A/Hong Kong/2671/2019 (H3N2);
- B/Washington/02/2019 (B/Victoria lineage);
- B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage).

Ранее указанные штаммы не имели активной циркуляции на территории Российской Федерации, именно поэтому профилактическая иммунизация необходима.

Подробную информацию об эпидемической ситуации по гриппу, рекомендации по профилактике гриппа Вы можете на сайте Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю [www: 59.rospotrebnadzor.ru](http://www.59.rospotrebnadzor.ru)