ОРВИ и как не заболеть в осенний период?

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) — самая распространенная в мире группа заболеваний, возбудителями которых являются пневмотропные вирусы, и характеризующаяся воспалением органов дыхания.

ОРВИ вызывается разнообразными возбудителями, среди которых вирусы парагриппа, аденовирусы, риновирусы, реовирусы и др. — всего более 300 подтипов. Все они весьма заразны, так как передаются воздушно-капельным путём. Так же, вирусы ОРВИ передаются через рукопожатия, поцелуи, предметы обихода, постельные принадлежности и детские игрушки.

Практически все, так называемые «простудные» заболевания, являются заболеваниями вирусной природой. Каждый человек на нашей планете неоднократно болел ОРВИ. Наиболее подвержены острым респираторным вирусным инфекциям дети, особенно посещающие детские дошкольные учреждения.

Новорождённые практически не восприимчивы к ОРВИ в связи с относительной изоляцией, а так же иммунитетом, полученным от матери.

Источником ОРВИ является больной человек, а иногда животные и птицы. Зачастую, человек является источником ОРВИ еще до проявления первых клинических симптомов.

В большинстве случаев клинически ОРВИ проявляется в виде лихорадки, болей и першения в горле, заложенности носа и обильных прозрачных выделений из носа, чихания, головных болей и болей в мышцах, общей слабости.

При легкой степени заболевания возможно бессимптомное течение ОРВИ.

В связи с тем, что эффективного противовирусного средства для лечения ОРВИ не существует, лечение ОРВИ является симптоматическим и заключается, как правило, в применении жаропонижающих препаратов (парацетамол, ибупрофен), промывании полости носа солевым раствором, применении противоотечных, противокашлевых или отхаркивающих, а так же антигистаминных средств.

Важно помнить, что при ОРВИ необходимо наблюдение у врача и строгий постельный режим, т.к. в процессе развития вирусное заболевание может осложнится бактериальной инфекцией.

Применение антибиотиков при ОРВИ категорически запрещается, т.к применение антибиотиков при вирусной инфекции не только нецелесообразно, но и может нанести существенный вред здоровью.

Как же отличить острое респираторное вирусное заболевание дыхательных путей от бактериального?

Достоверно, диагноз ОРВИ можно установить исключительно после проведения необходимых лабораторных исследований, но существуют симптомы, требующие повышенного внимания лечащего врача, и указывающие на развитие бактериальной инфекции, а именно:

- общее тяжелое состояние на фоне относительно невысокой температуры (до 38 °);
- наличие выраженной лихорадки, которая плохо купируется или совершенно не купируется применением жаропонижающих средств;
- лихорадка, длящаяся более семи дней;
- гнойные (желтые или зеленые) выделения из носа или глаз;
- сильные головные боли;
- налет в горле бело-желтого цвета;
- резкое ухудшение общего состояния на фоне выздоровления.

Профилактикой заражения острыми респираторными заболеваниями являются:

- сведение к минимуму нахождения в местах скопления людей (общественный транспорт, крупные торговые центры и т.д), в период сезонного подъема заболеваемости ОРВИ;
- правильное питание;
- рациональный режим труда и отдыха;
- занятие спортом и закаливание;
- соблюдение чистоты в доме;
- соблюдение правил личной гигиены.

ПОЧЕМУ ВАМ НЕОБХОДИМА ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА?

ГРИППОМ ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ

- Один заболевший может заразить до 40 здоровых людей.
- Максимальная вероятность заболевания в семье, коллективе.

ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ:

- Воспалением легких (пневмонией);
- воспалением бронхов (бронхитом);
- воспалением сердечной мышцы (миокардитом);
- воспалением среднего уха (отитом).

В ГРУППЕ ОСОБОГО РИСКА – ЛИЦА С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

- Сердечно - сосудистой системы;
- органов дыхания;
- эндокринной системы.

У них грипп вызывает ухудшение состояния, провоцирует возникновение инсульта или инфаркта.

У ПРИВИТОГО ЧЕЛОВЕКА ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ МИНИМАЛЬНА

В случае заражения болезнь будет протекать в легкой форме и без осложнений.

Правильный выбор – прививка против гриппа!

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения" Роспотребнадзора

МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ МАСОК

СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно

ВАЖНО?

При наличии специальных складок на маске их надо развернуть, а при наличии вшитой гибкой пластины в области носа, ее следует плотно пригнать по спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу

КАК ЧАСТО?

Менять маски - 1 раз в 3 часа (или чаще). Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую

УТИЛИЗАЦИЯ

В медицинских организациях использованные медицинские маски подлежат обеззараживанию и удалению как отходы класса Б. В домашних условиях использованные маски собирают в отдельный пакет и утилизируют вместе с бытовым мусором.

КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос и подбородок, и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать). Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу

ОСТОРОЖНО!

При использовании маски необходимо избегать прикосновений к фильтрующей поверхности руками. В случае прикосновения к маске необходимо вымыть руки (провести обработку рук кожными антисептиками)

КАК СНИМАТЬ?

Снимать маску надо за резинки (завязки), не прикасаясь к фильтрующей поверхности

egon.rospotrebnadzor.ru

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА

Вакцинация

Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций

Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости

Закаливание

Как можно больше гулять

Методы профилактики

Прием лекарств по назначению врача, аскорбиновой кислоты и поливитаминов

Часто мыть руки

Ватно-марлевая повязка (маска)

Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке

Не прикасайтесь к лицу немытыми руками

Чаще мойте руки

Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками на спиртовой основе

Гигиена при ОРВИ и гриппе

Оставайтесь дома в период массовых заболеваний

Ограничьте контакты с заболевшими людьми

Влажная уборка дома ежедневно

Пользуйтесь одноразовой маской

ВАКЦИНА ОТ ГРИППА

НЕТ	ДА
Вакцина от гриппа защищает от всех форм гриппа	Риск заражения гриппом после прививки остаётся. В среднем прививка обеспечивает защиту на 80-90%
Вакцина может вызвать заболевание гриппом	Вакцина содержит инактивированный (убитый) вирус, который вызывает иммунный ответ, но не способен вызвать заболевание
При аллергии на куриные яйца нельзя вакцинироваться от гриппа	Большинство современных вакцин от гриппа безопасны для людей с аллергией на куриный белок. Посоветуйтесь с врачом о выборе вакцины
Грипп не очень-то и опасен. Это просто тяжёлая простуда. Лучше переболеть гриппом, а не вакцинироваться	Грипп очень опасен, особенно для младенцев, пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями. Грипп может привести к серьёзным осложнениям, госпитализации и смерти даже у молодых здоровых людей

ПРИВИВАЙТЕСЬ ОТ ГРИППА ВОВРЕМЯ!
СЕНТЯБРЬ И НОЯБРЬ - ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ!

cgon.rospotrebnadzor.ru

Напоминаем, что в рамках Всероссийской «горячей линии» по профилактике гриппа и ОРВИ Управлением Роспотребнадзора по Кемеровской области и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кемеровской области» до 17.10.2019 продолжается тематическое консультирование граждан по вопросам профилактике гриппа и ОРВИ. Все интересующие вас вопросы можно задать по телефонам:

8(3842)366846, 8(3842)367856 – отдел эпидемиологического надзора Управления Роспотребнадзора по Кемеровской области;

8(3842)641150, 8(3842)643016 – ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кемеровской области;

8-800-555-49-43 - телефон единого консультационного центра Роспотребнадзора.

Предлагаем Вас ознакомиться с ответами на наиболее часто задаваемые в ходе «горячей линии» вопросы по вакцинопрофилактике гриппа:

1. Когда лучше делать прививки против гриппа?

Сентябрь-ноябрь – оптимальное время для вакцинации, так как еще нет выраженного подъема и пика заболеваемости ОРВИ.

2. Какие существуют противопоказания к вакцинации против гриппа?

Основные противопоказания:
- аллергические реакции на компоненты вакцины-куриный белок;
- аллергические реакции на предшествующую прививку;
- острые инфекционные заболевания или обострение хронических заболеваний;

3. Как долго защищает прививка?

Иммунный ответ на прививку формируется от двух недель до месяца (в среднем – 21 день) и обеспечивает защиту до года. Поэтому прививаться необходимо ежегодно.

4. Можно ли заразиться гриппом от прививки?

Так как используемые в настоящее время вакцины против гриппа не содержат живые вирусы, заразиться от прививки нельзя. У восприимчивых людей могут появиться легкие симптомы, например, слабость, как реакция на введение вакцины, которые могут присутствовать до 3-х дней.

5. В каком возрасте можно прививаться?

Инактивированными гриппозными вакцинами, которые используются в России в последние годы для вакцинации детей (как отечественного, так и зарубежного производства), можно прививаться с 6 месяцев.

6. Почему надо прививать детей?

Детей ежедневно окружают сверстники, учителя, братья, сестры, бабушки и дедушки. Вакцинация детей позволяет расширить круг лиц, которые будут защищены от гриппа.

7. Если вирус гриппа постоянно меняется, то может ли помощь вакцина?

Всемирная организация здравоохранения тщательно отслеживает появление новых штаммов вируса гриппа и корректирует состав вакцин до начала предстоящего эпидемического сезона.

7. Можно ли прививаться самому?

Вакцинация – медицинская процедура. Она проводится только после осмотра врачом и только медицинским работником

8. Можно ли прививаться беременным?

Беременность является одним из основных показаний для вакцинации. Окончательное решение о ее проведении принимает врач, наблюдающий беременную женщину. Для вакцинации беременных применяются только инактивированные вакцины, не содержащие консервант.

9. Какой вакциной лучше привиться – отечественной или зарубежной?

Все применяемые в России вакцины лицензированы, содержат одинаковый состав безопасных вирусов и не отличаются по качеству эффективности.

10. Где можно привиться?

В любой медицинской организации по месту жительства, работы, учебы.