

Профилактика 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.

Ни для кого не секрет, что лучшая защита от гриппа и COVID-19 - это вакцинация. Но только вакцинацией профилактика не ограничивается, также, необходима неспецифическая профилактика COVID-19 и гриппа.

Неспецифическая профилактика.



1. 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.
2. После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
3. 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
4. Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
5. Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
6. Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
7. Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
8. Регулярно проветривать, делать влажную уборку и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь.
9. Есть больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), блюд с добавлением чеснока и лука.
10. По рекомендации врача использовать препараты и средства, повышающие иммунитет.

Вакцинация против гриппа — самая эффективная мера защиты от заболевания

Своевременная вакцинация предотвращает риски заболевания гриппом у 80-90 % детей и взрослых, при этом болезнь у привитых протекает легче, с минимальным риском осложнений. Для обеспечения эпидемиологического благополучия важную роль играет формирование коллективного иммунитета, который может быть обеспечен при охвате прививками не менее 60 % населения и не менее 75 % в группах риска и организованных коллективах.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например, иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины».

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ.

.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе - начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Берегите друг друга и будьте здоровы.