

## Профилактика Гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции

95% всех случаев в структуре заболеваний занимают ОРВИ и грипп. В сезон каждый человек, проживающий в нашем климате, хотя бы 1 раз болеет респираторной инфекцией («простудными» заболеваниями).

**ОРВИ** - группа вирусных инфекционных заболеваний, для которых характерно острое (внезапное) начало, поражение различных отделов респираторного (дыхательного) тракта. Опасны они своими осложнениями (пневмония, дыхательная недостаточность, сердечно-сосудистая недостаточность, поражение нервной системы-менингит, энцефалит; инфекции ЛОР-органов – синуситы, тонзиллиты и др.)

Симптомы к распространённым симптомам гриппа и ОРВИ относятся:

Инкубационный период у большинства респираторных инфекций от 10-12 часов до 7 дней (у коронавирусной инфекции – от 2 до 21 дня).

### **Клинические проявления большинства ОРВИ таковы:**

воспаление слизистой оболочки носа с повышенной выработкой слизи (экссудата), может быть в виде заложенности, незначительных или обильных выделений из носа;

- поражение дыхательных путей - боль в горле, кашель различного характера - от сухого, «лающего» до продуктивного со светлой мокротой;

- резь в глазах, слезотечение, может быть конъюнктивит;

- слабость, озноб, головная боль, головокружение, тошнота;

- температура - от нескольких дней до 2-х недель (зависит от вида возбудителя), от субфебрильной (около 37,5° С) до очень высокой (более 39-40° С); температура при ОРВИ является индикатором тяжести течения и степени интоксикации организма;

- воспаление лимфатических узлов (не при всех формах ОРВИ) - шейных, нижнечелюстных, околоушных, затылочных, иногда является единственным симптомом (при РС-вирусной и реовирусной инфекции).

**Грипп** отличается внезапным острым началом (причём возможно даже назвать время, когда человек заболел), выраженными симптомами интоксикации с первых же часов (озноб, головная боль, головокружение, боль при движении глазных яблок, нарастающая слабость, боли в суставах, мышцах, потеря аппетита), лихорадкой. Температура может повышаться в диапазоне от субфебрильной до очень высокой в течение нескольких часов, достигая максимума к концу первых суток заболевания. Температура при ОРВИ является индикатором тяжести течения и степени интоксикации организма. Длительность лихорадочного периода — 2–5 суток, редко — до 6–7 суток, а затем температура постепенно снижается.

**Коронавирусная инфекция** помимо респираторных симптомов, отличается наличием anosmia (потеря обоняния) и дисгевзии (потери вкуса или изменение его восприятия); наличие симптомов со стороны ЖКТ (выраженная диарея, тошнота, рвота); болями в мышцах и суставах.

Существует **ряд симптомов, требующих немедленного обращения к врачу или вызова скорой помощи:**

- лихорадка выше 40 градусов, не снижающаяся при приеме жаропонижающих средств;
- нарушения сознания с обмороками или спутанностью сознания;
- сильные головные боли с невозможностью сгибания головы к груди;
- высыпания на коже в виде звездочек или кровоизлияний;
- боли за грудиной, в грудной клетке при дыхании, одышка, чувство нехватки воздуха;
- кашель с окрашенной мокротой (красной, зеленой или коричневой);
- длительно не проходящая инфекция - более 10 дней.

### **Профилактика респираторных инфекций:**

1. Самой эффективной мерой профилактики является своевременная **вакцинация**, т.е. специфическая профилактика. Но вакцины существуют не от каждой инфекции.
2. Гигиенические мероприятия:
  - частое мытьё рук, особенно приходя домой или на рабочее место после людных мест, транспорта и т.д.;
  - использование санитайзеров (дезинфицирующих гелей для рук);
  - использование гигиенических и антибактериальных салфеток;
  - соблюдение респираторной гигиены и кашлевого этикета;
  - избегать прикосновения руками к лицу;
  - избегать близкого контакта с людьми, имеющими признаки респираторного заболевания (чихающими, кашляющими);
  - промывать нос солевым раствором (на литр воды 1 ч.л. соли) или готовыми соляными спреями из аптеки;
  - не пользуйтесь общественными телефонами и чужими мобильными телефонами;
3. Поддержание оптимального микроклимата в помещениях дома или на рабочем месте, позволяющего нормально работать слизистым оболочкам дыхательных путей, что особенно важно в отопительный период: влажность воздуха поддерживать на

уровне 60-70%, температура воздуха - 21-24 °С (в среднем 22°С), воздух должен быть чистым и свежим. Для этого необходимо:

- тщательная влажная уборка помещений;
- регулярная ежедневная обработка поверхностей, к которым часто прикасаемся: дверные ручки, рабочие поверхности, гаджеты;
- проветривание помещения не менее 2х раз в день, с формированием сквозняка, но при отсутствии детей в помещении;
- использование увлажнителей при сухом воздухе в помещении;
- использование регулировочных кранов на радиаторах отопления;

4. Использование средств индивидуальной защиты (СИЗ): маски, очки, экраны, перчатки и своевременная, правильная их смена каждые 2-3 часа;

5. Избегать мест массового скопления людей: торговые центры, кинотеатры, кафе и др.

6. Придерживаться правил здорового образа жизни:

- достаточный сон – 8 - 9 часов;
- достаточная физическая активность: не менее 60 минут ежедневно, большая часть этого времени должна приходиться на аэробную физическую активность;
- правильно и полноценно питаться - пища должна содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. В осенне - весенний период, когда количество овощей и фруктов в рационе снижается, возможен дополнительный прием комплекса витаминов;
- ежедневно бывать на свежем воздухе;
- постараться избегать стрессов, научиться справляться с ними;
- отказаться от курения - это мощный фактор, оказывающий негативное влияние как на общую сопротивляемость инфекционным заболеваниям, так и на местный защитный барьер - в слизистой носа, трахеи, бронхов;

7. Постараться изолировать заболевших членов семьи в отдельном помещении, особенно если они проживают вместе с детьми и пожилыми людьми.

8. Ухаживать за больным должен один человек, использующий СИЗ. Кормить из отдельной посуды, в течении первых 3х суток не допускать контакты с детьми и пожилыми людьми.

9. При признаках ОРВИ (кашель, насморк, лихорадка, головные боли) – оставайтесь дома и вызывайте врача на дом.

10. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!