Профилактика гриппа и ОРВИ

В преддверии наступления эпидемического сезона распространения гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в 2026-202у годах хочется напомнить о мерах профилактики этих инфекционных заболеваний.

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу распространения среди людей. Это связано с тем, что вирусы постоянно меняют свою структуру, и новые, изменённые штаммы вирусов, способны поражать человека вновь.

Вирусы чрезвычайно легко передаются воздушно-капельным путем. Слабый иммунитет и контакт с инфицированными людьми делают массовое заражение неизбежным. Этому способствует увеличение контактов в общественных местах. Школы, детские сады, офисы, общественный транспорт — это места, где люди проводят много времени в тесном контакте.

Играет свою роль и ослабление иммунитета. В осенний период организм человека более подвержен вирусным инфекциям. Изменение светового дня, недостаток свежего воздуха и солнечного света влияют на способность иммунной системы бороться с гриппом и ОРВИ.

Для кого опасны вирусные инфекции

Особенно тяжело заболевание переносят дети и пожилые люди – для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют тяжело, потому что их иммунная система ещё не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями (диабет, бронхиальная астма, сердечно-сосудистые заболевания), вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы. В группе риска также беременные женщины, медицинский персонал, работники общественного транспорта, предприятий торговли, общественного питания и др.

Как происходит заражение вирусными инфекциями

Грипп и ОРВИ очень заразны. Инфекция передаётся от больного человека здоровому с невидимыми капельками слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора. Кроме того, вирусы передаются через грязные руки.

Основными симптомы гриппа и ОРВИ являются:

Грипп – резкое повышение температуры тела (38–40^{0}С) в течение первых часов заболевания, головная боль, мышечные боли, сильная слабость и утомляемость, упадок сил, боль в горле и сухой кашель, заложенность носа и насморк.

ОРВИ – (острые респираторные вирусные инфекции включают несколько различных вирусов - риновирусы, аденовирусы, коронавирусы и другие) – постепенное начало, в отличие от гриппа, умеренное повышение температуры тела, общее недомогание и слабость, чихание, кашель, насморк, боль в горле, конъюктивит.

Основные осложнения при гриппе:

– пневмония (вероятность летального исхода 40%);
– энцефалиты, менингиты;
– грипп у беременной женщины может вызвать осложнения беременности, патологии плода;
– обострение хронических заболеваний.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих. Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и даёт другие рекомендации. Больной должен соблюдать постельный режим, включить в рацион фрукты и овощи, богатые витаминами. Рекомендуется обильное питьё.

Самым эффективным способом профилактики гриппа, по мнению ВОЗ, является вакцинация.

Прививки помогают значительно снизить риск заражения и уменьшить вероятность осложнений, если человек все-таки заболеет. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ.

Вакцинироваться против гриппа рекомендуется до начала эпидемического сезона — осенью, в сентябре или октябре. Это связано с тем, что иммунитет после прививки формируется в течение 2-3 недель, и важно, чтобы организм успел выработать защиту до того, как вирус начнет активно циркулировать.

Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска.

Причины привиться от гриппа

– грипп очень заразен;
– быстро распространяется;
– вызывает серьёзные осложнения;
– протекает намного тяжелее других ОРВИ.

Вакцинация детей против гриппа возможна с шестимесячного возраста. Для надёжной защиты от гриппа вакцинацию необходимо проводить ежегодно.

Профилактика заражения гриппом и ОРВИ

- Личная гигиена. Регулярное мытье рук, использование антисептиков, ношение масок в общественных местах помогают снизить риск заражения.
- Укрепление иммунитета. Правильное питание, физическая активность, прием витаминов.
- Антивирусные препараты. В период эпидемий врачом могут быть назначены препараты для профилактики заболевания гриппом и ОРВИ.
- Вакцинация — это важный шаг на пути к защите от гриппа и ОРВИ, а регулярная проверка иммунитета помогает вовремя выявить проблемы и принять меры для их решения.