

Грипп и его профилактика

Грипп – это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. По своей социальной значимости грипп находится на первом месте среди всех болезней человека. Грипп становится причиной 3-5 миллионов случаев тяжелых заболеваний и 250-500 тысяч случаев смерти по всему миру.

Заболеваемость гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ) превышает суммарную заболеваемость всеми остальными инфекциями: в период эпидемии гриппа на их долю приходится до 50% временной нетрудоспособности населения.

Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютна. Особенно опасен грипп у младенцев и детей младше 2-х лет, беременных женщин, лиц с хронической патологией органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, лиц с нарушением обмена (сахарный диабет, ожирение), патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, иммуносупрессией, вызванной лекарственными средствами или ВИЧ, лиц старше 60 лет.

Средне-тяжелые и тяжелые формы гриппа могут являться причиной серьезных осложнений – пневмоний, абсцессов легких, миокардитов, энцефалитов, менингитов, поражений печени и др. При тяжелой форме гриппа и осложнениях возможны случаи летального исхода.

Наиболее эффективной мерой профилактики является **вакцинация**. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели. Причем, прививка защищает только от заболевания гриппом.

Что Вы можете сделать для своей защиты от заражения гриппом?

Основной путь передачи вируса гриппа - через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

- избегать прикосновений к своему рту и носу;

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
- вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

Что можно сказать об использовании масок?

Если вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.

Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос.

Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.

Правила использования медицинских масок:

- надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее с тем, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше;
- при использовании маски старайтесь не прикасаться к ней;
- прикоснувшись к использованной маске, например при снятии или умывании, вымойте руки водой с мылом или с использованием средства для дезинфекции рук на спиртовой основе;
- как только используемая маска становится сырой (влажной), ее необходимо заменить на новую маску;

-не следует повторно использовать маски, предназначенные для одноразового использования. Использованную маску необходимо выбросить сразу после снятия.

Как узнать, что у Вас грипп?

Симптомы сезонного гриппа включают повышенную температуру, головную боль, мышечные боли, боль в горле и насморк. Но только Ваш врач может подтвердить случай заболевания гриппом.

Что делать, если Вы думаете, что у Вас грипп?

Если вы чувствуете недомогание, у Вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

- Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления народа.
- Отдыхайте и пейте много жидкости.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук.
- Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту.
- Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно.
- Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми.

Следует ли Вам принимать противовирусные препараты?

Нет. Необходимо принимать противовирусные препараты, только если это рекомендовано вашим врачом. Самостоятельно людям не следует приобретать препараты для предупреждения или лечения гриппа без предписания врача, а также следует принимать меры предосторожности при покупке противовирусных препаратов через сеть Интернет.

Должны ли Вы идти на работу, если у Вас грипп, но Вы чувствуете себя хорошо?

НЕТ. Вам следует оставаться дома и не ходить на работу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших коллег по работе и окружающих.

Если Вы решили провести дезинфекцию дома

Это важно знать: любое дезинфицирующее средство представляет опасность, особенно если у Вас или Ваших близких есть аллергические заболевания, хронические заболевания легких и другие противопоказания.

Проконсультируйтесь с лечащим врачом!

Дезинфекция - это специальные мероприятия, которые лучше доверить профессионалу.

Прежде, чем принять решение о применении дезинфицирующих средств оцените свой дом - достаточно ли тщательно и регулярно проводится обычная уборка? Может лучше все как следует вымыть с моющими средствами, большим количеством воды?

И все же, если дома больной гриппом

Выбор дезинфицирующего средства. В продаже имеется огромный выбор дезинфицирующих средств - на любой вкус! Это и известные всем хлорамин и хлорная известь (порошки), шипучие хлорсодержащие таблетки, и жидкие концентраты - все эти средства требуют приготовления (об этом - см. ниже). Есть и готовые к применению - растворы (выпускаются в виде спреев, влажных салфеток).

Все дезинфицирующие средства предназначены для уничтожения бактерий, вирусов, грибов. Все зависит от концентрации препарата (сколько нужно растворить в воде). Чем выше концентрация - тем опаснее применение средства для Вас и Ваших близких. Хранить дезсредства нужно в месте, недоступном для детей и домашних животных. Условия и сроки хранения указывают производители.

Как правильно приготовить рабочий раствор? Каждое дезинфицирующее средство должно продаваться с инструкцией производителя. Найдите в инструкции раздел «режим дезинфекции для

вирусов» нужную концентрацию для вируса гриппа (например - вирусные инфекции). Найдите в инструкции в разделе приготовление рабочих растворов методику приготовления (сколько миллилитров концентрата добавить в какой объем воды). Делайте все строго по инструкции! И помните, что готовить раствор нужно в хорошо проветриваемом помещении с соблюдением техники безопасности.

Сколько нужно рабочего раствора? Посмотрите - а что Вы хотите продезинфицировать? Ведь не «заливать» же всю квартиру средством небезопасным для здоровья, и к тому же имеющим специфичный, не всегда приятный запах! Для этого нужно оценить предметы, которыми пользуются все домочадцы. Это - ручки дверей, туалет, ванная комната и прихожая, пульты телевизоров и домашний телефон, клавиатура компьютера и т.п. Самый простой способ нанесения дезсредства - протирание. Как правило, при этом расходуется около 100 мл раствора на 1 квадратный метр. Поэтому есть ли смысл готовить много средства? В среднем на текущую дезинфекцию (ежедневную) достаточно нескольких литров. На заключительную дезинфекцию (когда больной изолирован в лечебное учреждение) - столько же, сколько у Вас расходуется воды, когда Вы проводите генеральную уборку перед приходом гостей (30-40 литров на однокомнатную квартиру).

Проводим текущую уборку. Приготовьте 2 литра раствора (на однокомнатную квартиру). Погрузите ветошь в раствор, протрите поверхности так, чтобы они остались влажными. Подождите около часа и протрите поверхность ветошью, слегка смоченной водой. Клавиатуру компьютера, пульты управления бытовой техникой лучше обработать специальными средствами, предназначенными для этих целей. По окончании проветрите помещение.

В день проведения заключительной дезинфекции. Предложите своим близким прогуляться по улице вместе с домашними животными. Если у Вас аквариум с рыбками - уточните в специализированных магазинах - выживут ли Ваши питомцы. Наденьте перчатки, старый халат, маску или респиратор, повяжите голову платком. Проводите дезинфекцию из «чистой половины» в «грязную». После нанесения средства на поверхности откройте форточки, и выйдите на улицу. Рабочую одежду подготовьте к стирке (стирать отдельно

от других вещей). Через час все микробы погибнут. Проведите легкую влажную уборку и Ваш дом - чист!