

Какие существуют меры профилактики, чтобы не заболеть гриппом?

Существуют специфические и неспецифические меры профилактики.

Специфическая – вакцинация и является наиболее эффективным методом предупреждения гриппа и его тяжелых осложнений. В связи с высокой изменчивостью вирусов гриппа ВОЗ ежегодно обновляет рекомендации по составу вакцины против гриппа: в феврале для северного полушария и в сентябре для южного полушария.

Неспецифические меры:

А обезопасить себя можно если ты следуешь простым правилам: избегать контакта с больным ОРВИ людьми, одевать маску (одну маску носить всего три часа), мыть руки с мылом, закрывать рот и нос при чихании, избегать посещения мест скопления людей, проветривать помещение. Эти меры профилактики помогут организму бороться с любыми инфекциями. **И еще немаловажный момент: надо чихать не в ладошку, как мы привыкли, а в локоть.** Вирусы гриппа выживают в воздушной среде до 4 часов, при этом вирусы типа «А» более устойчивы, чем «В». В высохших и осевших каплях аэрозоля вирус сохраняется на постельном белье до 2 недель, в комнатной пыли — до 5 недель. Чихнув всего один раз, человек может заразить до 50 человек. Влажная уборка с дезинфицирующими средствами полностью обеззараживает помещение.

При появлении первых признаков заболевания, необходимо ограничить контакты со здоровыми людьми, оставаться дома, в течение семи дней от начала заболевания, не пренебрегать мерами личной гигиены, вызвать врача, начать лечение.

Сам по себе грипп не так страшен, как его осложнения. Грипп дает опасные осложнения хронических заболеваний, с которыми бороться намного тяжелее, чем с самим гриппом. Перенесшие грипп могут заболеть пневмонией, менингитом, и у них могут развиваться патологические процессы в сердце, суставах и других органах.

- Существует ли в Казахстане статистика смертности от гриппа и ОРВИ?

- В Казахстане проводится систематический еженедельный мониторинг заболеваемости ОРВИ и гриппом и пневмониями, в том числе с летальными исходами. За последние два эпидсезона летальных случаев гриппа не зарегистрировано. Вот за эпидемический сезон 2016-2017 г. г. в республике было три случая внебольничной пневмонии с летальными исходами, во всех случаях выявлен вирус гриппа. При расследовании установлено, что никто не был вакцинирован против гриппа.

- Чем отличается ОРВИ от гриппа?

- Отличить их не так-то просто, так как проявления у них могут быть одинаковыми. Но, все же главное различие между гриппом и ОРВИ в скорости, с которой вирус одолевает организм. У больного гриппом наблюдается резкое повышение температуры, он жалуется на постоянную головную боль (в лобной части, надбровных дугах), отсутствие аппетита, боль в мышцах, озноб. При ОРВИ болезнь протекает более плавно, температуры либо нет, либо она невысокая, общее состояние практически не нарушено, головных и мышечных болей, а также озноба не наблюдается, аппетит не снижен.

Может показаться странным, но чем выше температура, тем быстрее закончится грипп. Поэтому специалисты рекомендуют не сбивать температуру до 38,5 градуса у взрослых и до 38 у детей. Ни в коем случае в качестве жаропонижающего средства не стоит принимать аспирин – он только усугубит течение заболевания. Для понижения температуры лучше использовать парацетамол.