

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРИ.

**Острые респираторные инфекции (ОРИ)** – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей (вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-синтициальный вирус, аденовирус, метапневмовирус и т.д.), передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека.

**Грипп** — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

Природа создала множество эффективных способов защиты от гриппа. Особенно актуальной эта тема становится в периоды межсезонья и во время эпидемий.

Меры и виды профилактики гриппа

Различают 3 типа профилактики:

1. специфическая, направленная на борьбу с определенным вирусом с применением вакцин;
2. профилактика с использованием медикаментозных противовирусных препаратов;
3. неспецифическая, основанная на соблюдении правил общественной и личной гигиены, укреплении иммунитета и повышении стрессоустойчивости организма.

Любой человек, который какую-то часть времени находится в обществе, контактирует с коллегами на работе, одноклассниками в школе, одноклассниками в детском саду, рискует заразиться гриппом. Поэтому все известные методы профилактики направлены на то, чтобы человек подготовил свой организм к встрече с вирусом.

**Вакцинопрофилактика.**



Самым надежным профилактическим средством от гриппа является вакцинация. Частицы ослабленного или убитого вируса попадают в организм человека с прививкой, запуская процесс выработки антител против данного

штамма вируса. Этого иммунитета должно хватить на период от 6 месяцев до 1 года.

Делать прививку лучше не в разгар эпидемии, а приблизительно за месяц до ее начала, чтобы в организме успел выработаться достаточно крепкий защитный механизм против вируса гриппа.

Максимальная распространенность в осенне-весенние, а также зимние месяцы связана с переохлаждением, как нельзя больше способствующим развитию этих заболеваний. Наиболее восприимчивы к ОРИ и гриппу дети до 1 года, лица старше 65 лет, беременные женщины, пациенты с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, с иммунодефицитными состояниями, с неадекватно контролируемым сахарным диабетом и другой тяжелой сопутствующей патологией.

*Целью вакцинации против гриппа является не ликвидация этого вируса (полностью уничтожить вирус гриппа невозможно), а снижение случаев заболеваемости и смертности вследствие осложненного течения болезни.*

#### ***Препараты для профилактики вируса гриппа.***



Проводить профилактику гриппа противовирусными препаратами в период эпидемии малоэффективно. Использовать их в качестве экстренного средства против вируса нельзя. Однократный прием тоже бесполезен. Противовирусные средства нужно принимать по определенной схеме в преддверии вирусного сезона и в начале заболевания. Дозировку и схемы назначает врач.

#### ***Неспецифические мероприятия по профилактике гриппа.***

Этот вид профилактики включает в себя разные методы и средства. К ним относятся:

- соблюдение правил общественной и личной гигиены;
- ограничение контактов с заболевшими гриппом людьми;
- повышение сопротивляемости и стрессоустойчивости организма ведением здорового образа жизни, правильным сбалансированным питанием, закаливанием и занятиями спортом;
- прием иммуностимуляторов.

Чтобы не заболеть гриппом в период эпидемии и не заразить окружающих, все должны соблюдать простые правила гигиены:

1. избегать прямого контакта с заболевшим человеком;
2. надевать стерильную маску в местах большого скопления людей, в присутствии больных гриппом, а также если сами заражены, менять маску нужно не реже чем через 2 часа использования;
3. при чихании и кашле прикрывать нос и рот одноразовыми платочками;
4. часто мыть руки с мылом;
5. регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.

Неспецифическая профилактика основана большей частью на ведении рационального образа жизни. Прием витаминных препаратов в осенне-зимний период, закаливание, полноценное питание, правильный режим сна и отдыха, умеренные физические и умственные нагрузки, занятия спортом, все это простые и важные способы защитить свой организм от вируса гриппа.

*Разнообразие способов и средств профилактики вируса гриппа не ограждает нас от встречи с ним, а дает возможность подготовиться к очередной вспышке заболевания и дать ему достойный отпор. Даже подхватив грипп и соблюдая эти меры, можно перенести вирус в легкой форме и избежать осложнений. А комплексное и грамотное использование всех методов каждым отдельным человеком поможет сохранить здоровье всего населения в целом.*

