

## Готовимся к приходу гриппа

Среди многообразия инфекционных заболеваний, известных в современном мире, острые респираторные вирусные инфекции, в том числе -грипп, занимают 1 место по распространённости. В прошлый 2018 год в Приморском крае сложилась неблагоприятная ситуация по гриппу с ростом числа заболевших, по сравнению с предшествующим годом в 3,5 раза, на территории Ханкайского района грипп не регистрировался и лабораторно не был подтвержден.

Следует отметить, что каждую осень в Ханкайском районе начинается прививочная кампания против гриппа. Иммунизация помогает избежать заражения или, в случае заболевания, перенести его в лёгкой форме и без осложнений.

Детвора – наиболее активная категория населения. За день у неё может быть множество контактов с респираторными вирусными инфекциями: в детских садах, школах, кружках, секциях, просто на прогулках во дворе, а в зимние каникулы – на утренниках и новогодних праздниках. И именно от детей зачастую заражаются остальные члены семьи.

Грипп – вирусное заболевание, быстро распространяется воздушно-капельным путём (при близком общении, кашле, разговоре, чихании). Особую опасность представляют места массового скопления людей.

Заболевание начинается настолько остро, что больной может с точностью назвать день и даже час, когда он почувствовал себя плохо: резкий подъём температуры тела до высоких цифр, головная и мышечные боли, резь в глазах, светобоязнь. У некоторых грипп протекает только с этими симптомами – «на сухую». У других присоединяются кашель и обильный насморк. Кто-то выздоравливает через 5-7 дней, а кому-то мало и 2 недели. Всё зависит от степени иммунитета организма, от наличия у человека хронических заболеваний, от присоединения вторичной инфекции. Опасность представляют развивающиеся в этих случаях осложнения со стороны ЛОР - органов (воспаления среднего уха, гайморовых пазух, гортани), бронхо – лёгочной (Внебольничные пневмонии), сердечно - сосудистой систем, почек, суставов. Любые органы и системы могут стать «мишенью» для возникновения воспалительного процесса, надолго выводящего человека из строя. Именно для избежания такого рода неприятностей и проводится вакцинация.

Вакцинация против гриппа внесена в Российский календарь профилактических прививок и является надёжной защитой от заражения и возникновения эпидемий. Перед эпидемическим сезоном прошлого года было привито более 11000 ханкайцев и никто из них не заболел. В 2019 г. вакцинация проводится отечественными препаратами: совирипп, который снижает риск заболевания другими острыми респираторными вирусными инфекциями.

Следующий, очень важный вопрос – ношение масок. Они предохраняют верхние дыхательные пути от проникновения вирусов. Поэтому использование масок можно отнести к культуре поведения – «мы не хотим заразиться и не хотим заразить других».

В период повышенной заболеваемости ОРВИ для профилактики гриппа специалисты рекомендуют приём противовирусных препаратов, но этот вопрос следует решить с врачом. Для повышения защитных сил организма хорошо использовать наши природные растительные адаптогены (жень-шень, аралию, лимонник, элеутерококк, солодку и др.), а также поливитаминные комплексы, содержащие витамины А, С, Е, группы В. Для обработки носовых ходов в целях предупреждения попадания вирусов при дыхании перед выходом из дома следует использовать оксолиновую мазь или другой препарат аналогичного действия.

Конечно же, чаще мыть руки с мылом или использовать влажные антибактериальные салфетки. А придя домой – умыться и промыть носовые ходы.

При возникновении симптомов болезни обязательно обращаться к врачу и оставаться дома, чтобы не отягощать своё состояние осложнением и не заражать других.

В КГБУЗ Ханкайская ЦРБ в полную силу стартует прививочная компания против грипп и ОРВИ. Работают кабинеты вакцинации в ЦРБ, на ФАП с 8-30 до 15-00, прививочные бригады как детские так и взрослые, ФАП выезжают на предприятия и учреждения района, чтобы сделать прививку всем желающим. Берегите себя и близких.

КГБУЗ Ханкайская ЦРБ

Исупова Л.А. – врач эпидемиолог