

## **Профилактика гриппа и ОРВИ**

Острые респираторные инфекции (ОРИ) и грипп продолжают оставаться актуальными для нашей страны в период зимнего сезона. Сезон заболеваемости ОРИ и гриппом, в течение которого существует наибольшая вероятность эпидемического подъема заболеваемости гриппом, рассчитанный на основании многолетних наблюдений, в Республике Беларусь начинается с 40-й недели предыдущего года и продолжается по 20 неделю текущего года.

Следует помнить, что возбудители ОРИ и гриппа передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны.

Какая же разница между простудой, ГРИППОМ и ОРВИ.

Простуда - резкое охлаждение тела, которое является главным условием, предрасполагающим к заболеванию.

Грипп – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).

Острое респираторное заболевание (ОРЗ), или острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга, имеющих сходную клиническую картину с гриппом, но вызывают эти заболевания более 200 совершенно других вирусов.

Грипп - болезнь, с которой знаком каждый, наверное, нет людей, которые хотя бы раз в жизни не болели бы им. Тем, кто перенес грипп благополучно, кажется, что в такой обычной болезни нет ничего страшного, но это далеко не так. Грипп коварен и опасен, прежде всего, развитием серьезных постгриппозных осложнений (бронхитов, пневмоний, поражений сердечной мышцы и т.д.), а также обострением уже имеющихся хронических заболеваний. Не исключены и смертельные исходы. Особенно это касается ослабленных людей, лиц пожилого возраста, детей.

Лучшей и эффективной защитой от гриппа является иммунизация. Ее преимущества очевидны. Прежде всего, это строгая специфичность вакцин к наиболее актуальным в сезоне штаммам вируса гриппа. Вакцинопрофилактика более чем в 2 раза превышает эффективность неспецифических средств профилактики. Не требует значительных материальных затрат, так как прививка проводится однократно или двукратно (детям). Вакцины применяются более 50 лет, за этот период их безопасность и эффективность многократно возросли. Все разрешенные вакцины в Республике Беларусь проходят контроль качества.

Негативное влияние на отношение общества к иммунизации как к эффективной мере предупреждения гриппа оказывают сомнения в правильности прогноза относительно эпидемических штаммов, которые будут циркулировать в будущем сезоне и неуверенность в совпадении с вакцинными штаммами. Наблюдение за распространением вируса гриппа и его видоизменением осуществляют международные референс-центры и национальные референс-лаборатории ВОЗ. На основании полученной информации, ежегодно эксперты ВОЗ формируют рекомендации по составу гриппозных вакцин. Статистика последних 20 лет свидетельствует, что те варианты вирусов гриппа, которые были рекомендованы ВОЗ для включения в состав вакцин, совпадали более чем в 90% случаев (в отдельные годы отмечались расхождения по одному из 3-х вариантов, входящих в состав вакцины).

Вакцины различных производителей не отличаются по входящим в их состав вариантам вирусов гриппа.

В предэпидемический период сезона заболеваемости ОРИ и гриппа в республике была проведена определенная подготовка к предстоящему эпидемическому сезону заболеваемости гриппом, который ожидается в конце января – начале февраля 2015 года.

С целью защиты населения от гриппа в республике ежегодно проводится иммунизация населения. Около 42% населения привиты против гриппа в 2014 году.

Организации здравоохранения готовы к приему пациентов с гриппом, в наличии достаточное количество лекарственных препаратов, средств индивидуальной защиты и др. Более 95% медицинских работников вакцинированы против гриппа.

### **ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ**

Для предупреждения заболевания ОРВИ и гриппом необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Находясь в закрытом помещении, старайтесь чаще его проветривать. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться. Укреплению организма способствует правильное питание: включение в рацион продуктов, содержащих витамины А, С, цинк и кальций (цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.).

При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих. Поэтому необходимо при первых признаках заболевания обратиться к врачу.