

# 21 января 2018 года проводится Единый день здоровья «День профилактики гриппа и ОРЗ»

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

Грипп – одна из наиболее агрессивных форм респираторных инфекций. Ежегодно формируются новые варианты вирусов гриппа, что обуславливает тяжесть заболевания, необходимость поиска новых подходов к лечению. Регулярные активные контакты населения между собой способствуют распространению респираторных вирусов.

Инкубационный период гриппа, как правило, составляет 2 дня, но может колебаться от 1 до 4 дней.

При гриппе уже в первые сутки температура повышается до максимальных значений, появляется выраженная слабость, разбитость, головная боль, ломота в мышцах, костях, суставах, боль в глазных яблоках, светобоязнь, слезотечение и т.д.).

Грипп представляет большую опасность из-за развития серьезных осложнений, особенно у детей до 5 лет, беременных женщин, лиц с хроническими заболеваниями сердца, легких, лиц старше 60 лет и других. Наибольшая смертность, связанная с гриппом, регистрируется у пожилых людей. Наибольшая заболеваемость, связанная с гриппом, регистрируется у детей.

Наиболее частым осложнением гриппа являются бронхиты, пневмонии. Возможно развитие миокардитов, менингитов и энцефалитов. Частые осложнения гриппа у детей — острый отит среднего уха, а также бронхит у грудных детей и детей младшего возраста.

Инфицированные люди могут распространять грипп при кашле, чихании или просто при разговоре рядом с другими.

Вирус гриппа во внешней среде может сохранять жизнеспособность на твердой поверхности в течение 24 часов, на мягкой поверхности в течение приблизительно 20 минут.

Наиболее адекватной защитой против гриппа является ежегодная вакцинация.

В период эпидемии не следует посещать массовые мероприятия. Нужно проводить сквозные проветривания помещений и влажную уборку. Сквозное проветривание в течение нескольких минут на 90% уменьшает концентрацию патогенных вирусов в воздухе помещений. Следует чаще мыть руки, держать свои руки подальше от своего лица и глаз, чтобы исключить контактный путь передачи вируса.

Самолечение при гриппе недопустимо. При первых признаках заболевания необходимо обратиться к врачу и получить адекватное лечение.

*Врач-инфекционист Елин О.Е.*