**Профилактика острых респираторных**

**вирусных инфекций и гриппа**

Острые респираторные вирусные инфекции остаются самыми распространенными инфекциями на земном шаре. Эта группа насчитывает более 200 различных вирусов, самый известный - грипп. Менее знаменитые - это парагрипп, аденовирус, риновирус, реовирус. Ими болеют все – одни чаще, другие реже, но все. Зимой чаще (вирусы в это время года намного активнее), летом – реже, но все равно болеют.

Вызывающие ОРВИ вирусы поражают эпителиальные клетки – клетки, покрывающие дыхательные пути от носа и горла до легких. Симптомы ОРВИ всем прекрасно известны, хотя бы потому, что человека, который ни разу не болел ОРВИ, просто не существует. Вначале недомогание, першение в горле, повышение температуры, насморк, кашель. Симптомы гриппа можно выразить одной фразой «вообще плохо». Больше всего беспокоит насморк, кашель, боли в горле, очень высокая температура, очень сильный озноб, очень выражены сонливость, общая слабость и полное отсутствие аппетита.

Первым условием профилактики ОРВИ является максимально возможное исключение контактов с явно больными людьми. Если ваш коллега на работе присутствует на работе с откровенным насморком, кашлем, температурой, настоятельно рекомендуйте ему уйти на больничный, сократите общение с ним. Поездки в общественном транспорте, походы в театр, корпоративные праздники, дискотеки или любые большие собрания людей являются потенциальными местами риска заражения ОРВИ. Но это не значит, что вы должны закрыться дома и перестать общаться с людьми. Вы должны самостоятельно заботиться о собственном здоровье, крепости иммунитета и хорошем настроении, потому как оптимистичный настрой решает более половины в деле здоровой и счастливой жизни.

Вы должны требовать от своих близких соблюдение элементарных правил поведения при заболевании ОРВИ. Больной всегда должен оставаться дома. Это правило нарушается всегда и везде, и именно это нарушение приводит к основному увеличению числа заболевших. Больной должен понимать, что он является разносчиком вируса, и его кашель – это уже не только его личное дело, но и личное дело всех, с кем он пересекается.

Укрепляйте иммунитет всеми известными вам способами. Ешьте больше витаминосодержащих продуктов. Живые витамины всегда лучше химических.. Витамина С больше содержится в шиповнике, чем в лимоне. Кушайте больше киви, кислые яблоки, не забывайте о чесноке и луке. Чаще бывайте на свежем воздухе, ходите гулять. Если вы готовы обливаться по утрам – обливайтесь. Как можно чаще проветривайте помещения, в которых находитесь вместе с другими людьми, т.к. усиление циркуляции воздуха уменьшает концентрацию вирусных частиц. Вы когда-нибудь замечали, что ОРВИ чаще всего заканчивается к тому моменту, когда на улице становится достаточно тепло, и окна, и форточки начинают открывать чаще? Увлажняйте воздух в помещениях. Сухой, выжженный горячий батареями воздух очень суров для легких и дыхательных путей. Если нет увлажнителя, то ставьте большую миску или тазик с водой. Частицы вируса крайне живучи и сохраняют жизнеспособность в высохшей слизи до нескольких дней. А теперь представьте, сколько простуженных людей вытирали рукой нос, потом брали этими руками деньги, касались поручней в транспорте и т.д. Десять рукопожатий в день и вы гарантировано имеете на руке вирусные частицы. Поэтому нужно часто мыть руки и следить за личной гигиеной. Необходима частая влажная уборка помещений, в офисах и других рабочих и учебных кабинетах протирать ручки дверей, выключатели и другие предметы обихода дезинфицирующими салфетками. Особенно ежедневно мыть с мылом детские игрушки.

Концентрацию вируса можно уменьшить не только в воздухе, но и непосредственно в дыхательных путях. Это регулярное капание в нос солевых растворов, аналогично – полоскание горла (чем угодно), таким образом, уменьшается концентрация вируса в носоглотке.

При уходе за больным обязательно надо использовать маски, которые меняются каждые 4 часа. Марлевые маски стираются и проглаживаются утюгом. Больному необходимо выделить отдельную посуду, по возможности соблюсти изоляцию. Увеличить количество потребляемой жидкости, больной гриппом должен выпивать в 2-3 раза больше жидкости. Это обусловлено потерей жидкости при обильном потоотделении, а также вымывания из организма гриппозного токсина. Очень полезны травяные чаи, клюквенный морс, ягодные компоты, соки. Отказаться от алкоголя и курения, т.к. при вдыхании частиц дыма и смол легкие, трахея и бронхи получают дополнительный удар – повреждение эпителиального барьера, через который проникает вторичная бактериальная инфекция.

Одним из самых важных способов защиты все-таки остается вакцинация против гриппа. Всемирная организация здравоохранения утверждает:

**Вакцинация гриппа остается единственным самым эффективным методом профилактики, который предупреждает много заболеваний и смертей.**

**Вакцинация против гриппа имеет значительный эффект для всех возрастных групп. Вакцинация - самый экономически выгодный метод борьбы с гриппом у пожилых и детей.**

Большинство современных **вакцин** от гриппа эффективны, по крайней мере, **против** трех **штаммов** вируса. Особенно важно, подчеркивают специалисты ВОЗ, вакцинирование для лиц с высоким риском развития осложнений таким категориям населения, как медицинские работники, учителя, полиция, сотрудники банков, продавцы — то есть те люди, которым по роду деятельности приходится общаться с большим количеством потенциальных носителей вируса гриппа;

- часто болеющие дети;

- люди, страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания (например, бронхиальной астмой) и/или имеющие пороки развития дыхательной системы;

- страдающие болезнями или пороками развития центральной нервной системы;

- имеющие врожденные или приобретенные пороки сердца, нарушения сердечного ритма;

- страдающие заболеваниями почек (хронический гломерулонефрит, хроническая почечная недостаточность);

- пациенты с болезнями крови;

- страдающие эндокринными заболеваниями (сахарный диабет);

- лица с иммунодефицитными состояниями, в том числе — получающие лечение по основному заболеванию, которое подавляет иммунную систему;

- дети, закрытых детских учреждений.

Эффективность применения **вакцины** составляет примерно 70%. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что под воздействием противогриппозной **вакцины** повышается сопротивляемость организма не только вирусу гриппа, но и другим возбудителям ОРВИ.

Прививку **против** **гриппа** могут **сделать** в прививочном кабинете поликлиник. Прививайтесь и будьте здоровы!

**Каримова Л. С.,**

**врач-эпидемиолог**

**ПГБ № 3**