

Основным путем передачи вируса гриппа являются капли

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны. Основным фактором передачи вируса гриппа являются капли, выделяемые из дыхательных путей при речи, кашле и чихании. Любой человек, находящийся в пределах 1 метра с больным, у которого проявляются симптомы ОРВИ или гриппа (температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах и др.), рискует заразиться вследствие попадания в его организм потенциально инфицированных капель из дыхательных путей.

При ОРВИ - острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит во влажный.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния – повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, повышенная чувствительность к свету. Наиболее активная фаза приходится на 3-5 день заболевания, выздоровление (при не осложненных формах течения) на 8-10 день.

В том же случае, если вы уже заболели, то следует самым пристальным образом следить за своим состоянием здоровья. Необходимо обязательно обратиться к врачу. Дело в том, что опасен не сам грипп, а его осложнения:

- легочные осложнения – пневмония, бронхит, именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов – отит, синусит, трахеит.
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы – миокардит, перикардит
- осложнения со стороны нервной системы – менингит, менингоэнцефалит, невралгии, полирадикулоневриты.

В группе риска по развитию осложнений находятся прежде всего маленькие дети, пожилые люди, беременные женщины и те, у кого имеются хронические заболевания в совокупности с ослабленным иммунитетом.

Обращаться к врачу следует при любых симптомах - высокой температуре, мышечной ломоте, головной боли, лающем кашле, а также непереносимости шума и света.

Для того чтобы предупредить заболевание необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохладиться при нахождении на улице. Если Вы промочили ноги, необходимо пропарить их сразу по возвращении домой.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь, изюм, курагу и др.

В период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом не стоит посещать места с большим скоплением людей, необходимо чаще мыть руки мылом, пользоваться дезинфицирующими салфетками и гелями, чаще проветривать помещения дома и на работе.

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения крайне важно ее правильно носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Источник информации: Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Карелия