

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ), грипп, коронавирусная инфекция занимают в структуре инфекционных заболеваний первое место.

Возбудителями являются вирусы А и В, которые отличаются большой агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения они приводят к обширным и глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая множество «лазеек» для проникновения в неё бактерий. Это объясняет большое число бактериальных осложнений возникающих при гриппе, коронавирусной инфекции.

Важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться. Ежегодно они мутируют и появляются всё новые варианты вирусов.

Восприимчивость населения к гриппу, коронавирусной инфекции очень высока, во многом она зависит от степени изменения вирусов.

При появлении совсем нового варианта вируса население оказывается не защищенным. Заболевание очень быстро распространяется, особенно среди групп риска (детей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями), резко возрастает угроза развития тяжёлых форм инфекции и летальных исходов.

Источником инфекции является больной человек, наиболее заразный в течении трёх-пяти дней болезни. Массовому распространению гриппа, коронавирусной инфекции способствуют больные лёгкими и стёртыми формами, особенно лица, небрежно относящиеся не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих. С частицами слизи из дыхательных путей при кашле, чихании и разговоре вирус может рассеиваться на несколько метров от больного. В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов.

Возможно также передача инфекции через предметы домашнего обихода, соски, игрушки, бельё.

Типичные симптомы:

- резкий подъём температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38 - 40 С), озноб;
- чувство разбитости;
- боль в мышцах, в суставах, в животе, в глазных яблоках, слёзотечение;
- слабость, недомогание.
- лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от коронавирусной инфекции, гриппа;
- осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов;
- осложнения со стороны сердечно – сосудистой системы; со стороны нервной системы.

Грипп и коронавирусная инфекция часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

Основной мерой специфической профилактики гриппа, коронавирусной инфекции является вакцинация. Вакцинация рекомендуется всем группам населения. Вакцинация позволяет предупредить развитие тяжёлых осложнений после гриппа, коронавирусной инфекции.

Если вы заботитесь о своём здоровье, сделайте вовремя прививку!

Чтобы не заболеть гриппом, коронавирусной инфекцией, ОРВИ важно вести здоровый образ жизни - полноценный сон, здоровое полноценное питание богатое витаминами и микроэлементами, особенно в весеннее, осенне-зимний период, физическая активность, занятия физкультурой и спортом, а также прогулки и отдых на свежем воздухе.

-Укрепление иммунитета (закаливание организма с детского возраста) - все эти меры мобилизуют защитные силы организма против гриппа, коронавирусной инфекции и простудных заболеваний;

- избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми;

-сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;

- носить медицинскую маску в первую очередь больному человеку;

- строго соблюдать правила личной гигиены; регулярно и тщательно мыть руки с мылом, протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук;

- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

Что делать если вы заболели?

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Именно он должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее и Вашему состоянию и возрасту.

Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно - сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Рекомендуется обильное питьё - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Народные средства - напиток из шиповника, липа с калиной, малина с мёдом, чеснок с мёдом и др.

Большинство заболевших выздоравливают в течение 1-2 недель, но иногда грипп и другие респираторные инфекции протекают с осложнением и заканчиваются крайне неблагоприятно.

Для предупреждения распространения инфекции больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату).

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дез.средствами. Общение с больным следует ограничить. При уходе за больным следует использовать медицинскую маску.