

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) — особая группа заболеваний, которая наиболее часто встречается у людей и в структуре заболеваний человека прочно занимает одно из ведущих мест. Более 200 вирусов могут быть причиной возникновения ОРВИ,

Респираторными эти инфекции называются потому, что их симптомы затрагивают органы дыхательной системы: глотку, нос, горло, трахею, бронхи, легкие.

Грипп и новый коронавирус являются представителями респираторных вирусов, но отличаются от других вирусов, способностью вызывать глобальные вспышки — эпидемии и пандемии.

Попадая в дыхательные пути, вирус проникает внутрь клеток, и клетка сама производит новые вирусы. После повреждения значительного числа клеток, вирус проникает в кровь и разносится по всему организму.

Основным источником острой респираторно вирусной инфекции является человек, в организме которого размножается вирус. Как и другие респираторные вирусы, грипп и коронавирус распространяются через капли, которые образуются, когда человек кашляет или чихает т.е. воздушно – капельным путем. Ученые экспериментальным путем выяснили, что капли слюны могут распространяться в радиусе 5 метров от источника инфекции. Кроме того, вирусы могут распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз. А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши, игрушки и т.д.) – контактно-бытовой путь передачи.

Любое инфекционное заболевание развивается не сразу, проходит некоторое время от заражения до проявления симптомов болезни. Этот период называется инкубационным и может составлять от 2-х до 14-ти дней. В течение этого времени возбудители болезни активно размножаются, чаще всего это происходит в месте их

внедрения в организм. Человек при этом представляет опасность, так как он не знает о том, что является заразным для окружающих людей.

При ОРВИ, а особенно гриппе, температура тела может подниматься до 38,5–40°С, появляются такие симптомы интоксикации как головные боли, болезненные ощущения в мышцах, суставах, глазных яблоках, слезотечение. К перечисленным признакам болезни обычно присоединяются заложенность носа, зуд в носу, чихание, насморк и кашель, боль в горле. При гриппе кашель и насморк появляются не сразу, а через несколько дней после заболевания.

В случае заболевания гриппом или коровирусной инфекцией необходимо оставаться дома и срочно обращаться к врачу, а в дальнейшем следовать предписаниям врача.

Соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости. Большое количество жидкости помогает быстрее избавиться от токсинов и погибших вирусов. Кроме того, таким образом, лучше отходит мокрота, что предотвращает развитие осложнений.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой - сразу же выбрасывайте использованную салфетку и вымойте руки;

ОРВИ без правильного лечения может провоцировать развитие серьезных воспалений, таких как пневмония, бронхиты, менингит, энцефалит и др.

С целью недопущения распространения гриппа и ОРВИ необходимо помнить, что золотым стандартом профилактики гриппа и ОРВИ является комбинация средств специфической и неспецифической защиты.

На сегодняшний день единственным надежным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Массовая профилактика гриппа во всем мире предусматривает применение современных противогриппозных вакцин, которые разрешены для ежегодного применения по эпидемическим показаниям. Прививки делают только здоровым людям по разрешению врача.

После вакцинации защитный иммунитет возникает через 14 дней, так как антитела к вирусу гриппа вырабатываются постепенно. По этому, делать прививку нужно заранее, перед подъёмом заболеваемости респираторно вирусными

инфекциями, т.е. осенью. Это кратковременный иммунитет, который сохраняется на протяжении 6-12 месяцев.

Для поддержания иммунитета перед каждым сезоном прививку нужно повторять.

В настоящий момент разработку вакцины от коронавируса COVID-19 ведут по всему миру. Уже есть сообщения из разных стран о том, что удалось получить несколько вариантов вакцины, и они проходят испытания. В России на сегодняшний день зарегистрированы 2 вакцины: "Спутник V" и «ЭпиВакКорона», но испытания еще продолжаются.

Проведение неспецифической профилактики позволяет снизить заболеваемость гриппом и других респираторных вирусных заболеваний.

Чтобы защитить себя от инфекции, в первую очередь следует соблюдать правила личной гигиены.

Не трогайте лицо руками

Носите с собой одноразовые салфетки

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие - долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов. Прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые. После использования салфетки надо сразу выбросить в мусорную корзину.

Чаще мойте руки, используя следующую технику:

- энергичное механическое трение ладоней (повторить 5 раз);
- правая ладонь растирающими движениями моет тыльную сторону левой кисти, затем левая ладонь моет тыл правой кисти (повторить 5 раз);
- ладонь к ладони, пальцы одной руки в межпальцевых промежутках другой (повторить 5 раз);

- тыльная сторона пальцев к ладони другой руки (пальцы переплетены - повторить 5 раз);

- чередующее вращательное трение больших пальцев одной руки ладонью другой, ладонь сжата (повторить 5 раз);

- переменное трение ладони одной руки сомкнутыми пальцами другой руки (повторить 5 раз)

После чего насухо вытирайте одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера или ноутбука, экран смартфона, пульты, выключатели и дверные ручки, столы, стулья). Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей удаляет вирусы.

Избегайте больших скоплений людей.

Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ.

Ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

По возможности, соблюдайте дистанцию не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки) при общении с коллегами, друзьями, родными и близкими.

Ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

Не ешьте еду из общих упаковок или посуды.

Для собственной защиты от вирусов и предупреждения распространения вирусов необходимо носить маску.

- Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать) не оставляя зазоров;

- Не трогайте маску руками после надевания, не чешите лицо под маской;

- Обычную медицинскую маску необходимо менять каждые 2 часа:

- После использования снимите маску, держась за резинки сзади (не прикасаясь к передней части), старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

- Не используйте повторно одноразовую маску;

- Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

Многоразовая маска после использования стирается и проглаживается утюгом с двух сторон.

Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм:

о комфортный температурный режим помещений;

о регулярное проветривание;

о ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств;

о переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.

Каждый должен готовить свой организм не только к «встрече» с вирусом гриппа, но и другими вирусами, вызывающими простудные заболевания.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность и употребляйте достаточное количество жидкости.

Будьте здоровы!