Профилактика ОРИ и гриппа

Холодный период года - это время увеличения количества случаев респираторных заболеваний. Грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) ежегодно вносят основной вклад в структуру инфекционной заболеваемости. За 2016 год по Барановичскому региону - это 94% от всей инфекционной заболеваемости. Высокий уровень заболеваемости ОРВИ является не только медицинской, но и социальной и экономической проблемой!

 Особое значение в эпидемиологии гриппа и ОРВИ играет школьный возраст: в силу высокой восприимчивости к гриппу, многочисленности и тесноты контактов среди учащихся школ наблюдается быстрое и массовое распространение заболевания. Именно школьники входят в социальную группу, которая первой вовлекается в эпидпроцесс ОРВИ, и являются источником инфекции для остальных групп населения- взрослых и детей дошкольного возраста.

Чтобы избежать распространения гриппа и ОРВИ необходимо выполнять профилактические мероприятия, которые позволят снизить риск заболевания и дальнейшего распространения инфекции!

Наиболее эффективным средством профилактики гриппа является иммунизация. Используемые на современном этапе противогриппозные вакцины обеспечивают защиту не только от гриппа, но и от ряда других вирусных респираторных инфекций. В состав гриппозных вакцин, использовавшихся в ходе кампании иммунизации в 2016 году входит и вирус гриппа типа А (H3N2) A/Hong Kong/4801/2014 (так называемый **«гонконгский гриппа»),**  циркуляция которого уже отмечена и прогнозируется в дальнейшем в эпидсезоне 2016-2017гг. Первый раз его назвали "гонконгским" во время пандемии 1968-1969 годов. Пандемия началась в Гонконге в начале 1968 года. Это было среднее по тяжести заболевание, когда произошла мутация азиатского гриппа.

Помимо иммунизации необходимо соблюдать следующие меры неспецифической профилактики:

- обеспечение раннего выявления и изоляции из коллектива лиц с признаками респираторной инфекции;

-ограничение проведения спортивных, зрелищных и иных культурно-массовых мероприятий (посещения детьми выставок, музеев и т.п.);

-соблюдение в помещениях оптимального температурного режима и режима проветривания в учебных аудиториях (классах) между занятиями;

- соблюдение «Респираторного этикета»: при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки и выбрасывать их сразу после использования; при отсутствии носового платка чихать и кашлять не в ладони, а в сгиб локтя, так как традиционное прикрывание рта ладонью приводит к дальнейшему распространению инфекции через руки и предметы обихода;

- исключение касаний руками губ, носа и глаз;

- проведение влажной уборки помещений в конце рабочего дня или смены (при двухсменной организации учебного процесса) с применением средств дезинфекции, разрешенных в установленном законодательством Республики Беларусь порядке к применению Министерством здравоохранения Республики Беларусь;

- соблюдение правил личной гигиены: тщательное мытье рук с мылом после возвращения с улицы, перед походом в столовую, использование гигиенических влажных салфеток в течение дня (если нет условий для мытья рук);

- предпочтение пеших прогулок проезду в общественном транспорте, где высока вероятность заражения респираторной инфекцией;

Базисные оздоровительные мероприятия для общего укрепления организма и защиты его от инфекций, в т.ч. вирусных, предусматривают следующее:

- включение в питание продуктов с содержанием необходимых микроэлементов и витаминов, белков, жиров и углеводов; соответствие пищевого рациона возрасту ребенка;

- соблюдение режима дня;

- повышение устойчивости детского организма к инфекциям путем закаливания с использованием факторов природы: солнца, воздуха, воды. Эффективным закаливание будет при соблюдении ряда правил: закаливающие процедуры должны проводиться регулярно в любое время года; время закаливания следует постепенно увеличивать; закаливающие процедуры следует проводить с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка; продолжительность процедуры не должна быть более 20 мин.; закаливающие процедуры должны вызывать у детей положительные эмоции;

- занятия физкультурой и спортом;

-витаминотерапия. Особое значение для повышения устойчивости к простудным заболеваниям имеет аскорбиновая кислота. По рекомендации ВОЗ суточная допустимая доза витамина С равна 2,5 мг/кг веса ребенка. Аскорбиновая кислота содержится в свежих фруктах и овощах, их следует включать в рацион детей.

 Соблюдая данные меры профилактики, Вы обеспечите здоровье своему ребенку, своей семье и окружающим.Будьте здоровы!