

НОХЧИЙН ПАЧХЪАЛКХАН
ХЪАЛХА МАРТАНАН УРХАЛЛИН
КІОШТАН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮД-
ЖЕТНИ ЮКЪАРАДЕШАРАН ХЪУКМАТ
«ГІОЙТА ЮБРТАН ДЕХИЙЛАН Р. АР-
САНУКАЕВН ЦІАРАХ ЮККЪЕРА №3
ЙОЛУ ИШКОЛ»



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕ-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №3
СЕЛА ГОЙТЫ ИМЕНИ Р.АРСАНУКАЕВА»
УРУС-МАРТАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬ-
НОГО РАЙОНА
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Адрес электронной почты: goyti_3@mail.ru
Сайт: goyti-3.edu95.ru



366502, ЧР, Урус-Мартановский район,
с. Гойты,
улица Х. Гончаева, 79
тел. 8(928) 745-00-70

МБОУ «СОШ №3 с. Гойты имени Р. Арсанукаева»

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ РОСПОТРЕБНАДЗОРА



СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

Ответы специалистов отдела эпидемиологического надзора Управления Роспотребнадзора по городу Грозный на вопросы по профилактике ОРВИ и гриппа

1. Почему грипп вызывает такое сильное беспокойство?

Поскольку вирус гриппа может поражать легкие, он способен вызвать такую серьезную инфекцию, как пневмония. Именно это вызывает опасения. Если грипп переходит в пневмонию, больной нуждается в госпитализации, а болезнь может даже иметь летальный исход. Люди со слабой иммунной системой – пожилые, беременные женщины, младенцы и люди с хроническими заболеваниями – в первую очередь находятся в группе риска.

2. Может ли вакцина от гриппа стать причиной болезни?

Прививка от гриппа не содержит живые вирусы, поэтому она не может стать причиной болезни. Однако вакцина может вызвать иммунную реакцию организма, и у вас могут появиться облегченные симптомы болезни, например, боль в мышцах или невысокая температура. Поскольку вирусы гриппа мутируют из года в год, вы нуждаетесь в ежегодной прививке против гриппа, чтобы попытаться предотвратить болезнь. Вакцины не гарантируют, что вы защищены на 100 %, поскольку любой человек может подхватить разновидность вируса, которая не включена в вакцину этого года. Недавнее исследование также показывает, что вакцина, возможно, не является достаточной защитой для детей младше 2-х лет. Но прививки от гриппа считаются сегодня лучшей профилактикой болезни.

3. Что нужно сделать, чтобы не заболеть гриппом?

Вирусы гриппа передаются воздушно-капельным путем. Когда кто-то чихает или кашляет, микроскопические капельки слюны попадают на окружающие предметы или на людей и капельки распыляются на всё вокруг, включая вас! Если люди кашляют или чихают, прикрываясь ладонью, а не носовым платком, они могут инфицировать любую поверхность, к которой прикасаются. Вы касаетесь этой поверхности и подхватываете вирус. Если Вы после этого протрете свои глаза или нос, считайте, что вы только что заразили себя.

Самое эффективное средство защиты от гриппа – вакцинация, которая проводится 1 раз год в осенне-зимний период.

4. Как можно защитить себя от респираторных инфекций?

- Как можно чаще мойте руки. Если у вас нет возможности помыть руки водой, протрите их спиртовым гелем.
- Кашляйте и чихайте в носовой платок. Затем вымойте руки.
- Когда вы кашляете, отвернитесь от окружающих.
- Не касайтесь глаз, носа, или рта. Это предотвратит попадание вирусов в ваш организм.
- Как можно чаще протирайте предметы общего пользования, такие как телефоны и ключи. Вирусы способны жить на поверхности в течение нескольких часов.
- Избегайте мест скопления людей во время сезона гриппа и простуды.

Хорошо укрепленная иммунная система способна намного эффективнее защитить от инфекций. Обогащайте свой организм природными витаминами, находящимися в таких продуктах, как темно-зеленые, красные и желтые овощи или фрукты. Лосось – прекрасный источник жирных кислот omega-3, которые борются с воспалительными процессами. Натуральный йогурт помогает стимулировать иммунную систему.

Кроме того, регулярные занятия спортом – аэробика и ходьба – повышают иммунитет. Люди, которые регулярно тренируются, тоже могут подхватить вирус, но у них симптомы болезни проявляются в более слабой форме. И выздоравливают они быстрее, чем люди, не имеющие физических нагрузок.



5. Сезонный подъем заболеваемости гриппом наблюдается ежегодно. Значит ли это, что прививаться от гриппа следует ежегодно?

Ежегодная прививка от гриппа должна стать обычной профилактической мерой. Это связано с высокой изменчивостью вируса гриппа и ежегодным изменением состава вакцин. Кроме того, поствакцинальный иммунитет сохраняется на защитном уровне не более 6-7 месяцев, а затем титры антител начинают снижаться и уже к следующему эпидсезону человек оказывается не защищенным от гриппа.

6. Каковы симптомы гриппа и когда человек является переносчиком инфекции?

Основные симптомы гриппа – температура, усталость, боли в мышцах, озноб и кашель. Кашель – это раздражение органов бронхиальной системы, и обычно он непродуктивен, поскольку вы не откашливаете мокроту. Самый тяжелый период гриппа обычно длится три-четыре дня. Кашель может длиться дольше. Восстановление после болезни занимает от семи до десяти дней. И еще в течение нескольких недель вы можете испытывать легкую усталость. Больной человек выделяет вирусы в окружающую среду в течение 5-7 дней, дети – до 7-10 дней, именно в этот период человек, как источник инфекции, наиболее заразен для окружающих.

С того момента, как вы заболели гриппом, и еще в течение, по крайней мере, 24 часов после того, как вы победите симптомы болезни, оставайтесь дома. Как только вы начинаете чувствовать симптомы заболевания, вы подвергаете ваших коллег опасности заразиться гриппом.

7. Что является лучшим лекарством от гриппа?

Нет как такового лекарства от гриппа, но есть множество способов победить симптомы болезни. Антивирусные препараты могут сократить период болезни, если их принять сразу же, как появятся первые симптомы. Они эффективнее всего действуют в течение первых 48 часов с момента появления симптомов, но также способны предотвратить тяжелое течение болезни, если их принять позже 48 часов. Безрецептурные лекарства против простуды и гриппа могут снизить температуру и облегчить боль. Однако помните: врачи не считают необходимым сбивать невысокую температуру. Исключение составляют маленькие дети и пожилые люди, а также люди с заболеваниями сердца или легких. Температура помогает телу бороться с инфекцией, подавляя рост вирусов или бактерий и активизируя иммунную систему.

Средства против заложенности носа могут помочь облегчить дыхание, сокращая воспаленные слизистые мембраны в носу. Солевые назальные спреи могут также помочь облегчить дыхание.

Отхаркивающие средства не слишком эффективны. Для слабо выраженного кашля больше подойдет вода и фруктовые соки.

ВАЖНО! Дети не должны принимать аспирин из-за риска синдрома Рейе, опасного заболевания печени. Лекарства от кашля и простуды нельзя давать детям до четырех лет без рекомендаций врача. Самое главное – пить как можно больше жидкости, чтобы исключить обезвоживание. Это обезопасит вас от попадания в организм другой инфекции. Избегайте таких напитков, как кофе, чай и кола с кофеином. Они обезвоживают ваш организм. Что касается еды, полагайтесь всецело на свой аппетит. Но даже если у вас нет аппетита, все же попытайтесь заставить себя поесть немного простых продуктов, таких, как белый рис или куриный бульон.

8. Если у меня есть аллергия, означает ли это высокую вероятность заболеть гриппом?

Нет, аллергии не делают человека восприимчивей к гриппу. Но у людей с астмой, скорее всего, болезнь будет протекать очень тяжело. Так же тяжело переносят грипп младенцы до 6 месяцев, беременные женщины, пожилые, люди с ослабленной иммунной системой, сахарным диабетом, заболеванием легких, неврологической болезнью, болезнями сердца. Поэтому указанные лица относятся к группам риска по заболеваемости гриппом и их необходимо защищать от инфекции путем проведения вакцинации.



9. Когда лучше всего вакцинироваться против гриппа?

Прививки против гриппа лучше всего проводить с сентября по декабрь, когда регистрируются низкие показатели заболеваемости. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, так как в последние годы для иммунизации используются инаktivированные вакцины, содержащие убитые штаммы вируса гриппа. Иммуитет начинает вырабатываться через 7-15 дней после вакцинации, поэтому в этот период необходимо проводить профилактику другими средствами неспецифической защиты.

10. Как влияет ежегодная вакцинация на иммунную систему?

Показано, что при проведении вакцинации в течение нескольких лет подряд ее эффективность возрастает. Это связано с тем, что у серопозитивных лиц антитела типа IgG и IgA синтезируются быстрее, чем у ранее серонегативных. Концентрация антител значительно нарастает после повторной вакцинации.

11. Как влияет вакцинация против гриппа на заболеваемость ОРВИ?

В большинстве научных публикаций отмечается снижение заболеваемости как гриппом, так и другими инфекциями, вызванными респираторными вирусами. Такой эффект достигается и у взрослых, и у детей. Очевидно, что этот эффект может быть связан с особенностями взаимодействия вирусов гриппа и других вирусов-возбудителей ОРВИ во время эпидемии, с неспецифическим эффектом вакцины, а также с еще недостаточно исследованными особенностями гриппозной инфекции.

