

Как бороться с вирусными заболеваниями

Как происходит заражение?

Источником инфекции при всех ОРВИ является больной человек или вирусоноситель. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании и даже просто при дыхании. Характерен короткий инкубационный период при ОРВИ: от момента заражения и появления клинических признаков происходит от 12 до 48 часов.

Как проявляется заболевание?

Ведущими клиническими признаками гриппа являются острое начало с развитием симптомов выраженной интоксикации в первые сутки: высокая температура (38-40°C), сильная головная боль с типичной локализацией в области лба, надбровных дуг, глазных яблок. Ноющие боли в костях, мышцах, сильная слабость, разбитость. Лицо больного и глазные яблоки гиперемированы. И только на 2-3-и сутки заболевания появляются насморк, сухой кашель. Практически, больной гриппом чувствует себя настолько плохо, что он вынужден оставаться в постели. Острые явления делятся 3-7 дней.

Чем опасен грипп?

Грипп опасен своими осложнениями. В качестве осложнений после перенесенного гриппа возможно развитие пневмоний, отитов, у маленьких детей – отек гортани, также возможны осложнения на сердечно-сосудистую и центрально-нервную системы.

Грипп резко ослабляет защитные силы организма. Особенно опасен грипп для детей младшего возраста и пожилых людей.

Как защититься от гриппа?

Существует специфическая и неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ. К специфической профилактике относится вакцинация, которая во всем мире признана как ведущий метод защиты от гриппа. Прививки проводятся в предэпидемический сезон, для чего имеются различные вакцины как российского, так и зарубежного производства. Состав вакцин обновляется ежегодно в соответствии с рекомендациями ВОЗ.

В качестве неспецифической профилактики для повышения устойчивости организма к возбудителям ОРВИ можно применять медикаментозные средства: витамины А, С и группы В, препараты растительного происхождения: экстракт элеутерококка, настойка аралии, женьшеня.

Большую роль в борьбе с гриппом и ОРВИ играют общегигиенические мероприятия: проветривание, влажная уборка комнат, соблюдение правил личной гигиены. В период подъема гриппа не рекомендуется посещение мероприятий с массовым скоплением людей.

Если в квартире появился больной гриппом:

необходимо:

- по возможности, изолировать заболевшего в отдельной комнате или огородить ширмой;
- вызвать врача на дом;
- выделить отдельную посуду;
- в течение дня 5-6 раз проводить проветривание квартиры и влажную уборку;
- полотенца, носовые платки больного обеззараживать кипячением или проглашивать утюгом с 2-х сторон после стирки;
- при уходе за больным необходимо использовать 4-х слойную марлевую повязку;
- пища больного должна быть питательной, с достаточным количеством витаминов, давать больному обильное питье.

При появлении первого больного в семье, остальные члены семьи с профилактической целью могут использовать различные медикаментозные средства.