

# Информационное письмо

## информационное письмо

Термин «острое респираторное заболевание» (ОРЗ) или «острая респираторная вирусная инфекция» (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Эти заболевания характеризуются одним и тем же набором симптомов, вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку. Таких вирусов 130 видов (грипп, парагрипп, аденовирус, риновирус, реовирус и т.д.).

Основные симптомы: высокая температура, кашель (обычно сухой), головная боль, мышечная боль и боль в суставах, сильное недомогание (плохое самочувствие), боль в горле и насморк.

**Сезонный грипп** — это острая респираторная инфекция, вызываемая вирусами гриппа, которые циркулируют во всем мире. Существует 4 типа вирусов сезонного гриппа – типы А, В, С и D. Вирусы гриппа А и В циркулируют и вызывают сезонные эпидемии болезни. Болезнь может протекать как в легкой, так и в тяжелой форме и даже заканчиваться смертельным исходом. Случаи госпитализации и смерти происходят, в основном, в группах высокого риска. По оценкам ВОЗ, ежегодные эпидемии гриппа приводят к 3–5 миллионам случаев тяжелой болезни и к 290 000 – 650 000 случаев смерти от респираторных заболеваний.

Люди болеют гриппом в любом возрасте, но есть группы населения, подверженные повышенному риску. Повышенному риску развития тяжелой болезни или осложнений в результате инфицирования подвергаются:

- Беременные женщины, дети в возрасте до 59 месяцев, пожилые люди, люди с хроническими нарушениями здоровья (такими как хронические болезни сердца, легких и почек, нарушения метаболизма, нарушения неврологического развития, болезни печени и крови) и люди с ослабленным иммунитетом (в результате ВИЧ/СПИДа, химиотерапии или лечения стероидами, а также в связи со злокачественными новообразованиями).
- Работники здравоохранения подвергаются высокому риску инфицирования вирусом гриппа во время контактов с пациентами и могут способствовать дальнейшей передаче инфекции, особенно людям из групп риска.

**Источник инфекции** – больной человек с конца инкубационного периода и весь лихорадочный период (пока сохраняется повышенная/высокая температура).

- Инкубационный период гриппа, как правило, составляет 2 дня, но может колебаться от 1 до 4 дней.
- Большую опасность для окружающих представляют больные с легкой формой заболевания. Оставаясь на ногах и продолжая вести активный образ жизни, они успевают заразить большое число людей.

Наиболее эффективным способом профилактики болезни является **вакцинация**. Организму требуется минимум две недели для выработки антител, следовательно,

прививку нужно делать не позднее, чем за 2–3 недели до наступления эпидемиологического сезона. Вот уже более 60 лет имеются и используются безопасные и эффективные вакцины. ВОЗ рекомендует ежегодную вакцинацию для следующих групп населения:

- беременные женщины на любом сроке беременности
- дети в возрасте от 6 месяцев до 5 лет
- пожилые люди (старше 65 лет)
- люди с хроническими нарушениями здоровья
- работники здравоохранения.

Помимо вакцинации и противовирусного лечения мероприятия общественного здравоохранения включают **меры индивидуальной защиты**, такие как:

- регулярное мытье и надлежащее высушивание рук;
- надлежащая респираторная гигиена – прикрытие рта и носа при кашле и чихании салфетками с их последующим надлежащим удалением;
- своевременная самоизоляция людей, почувствовавших себя нездоровыми, с высокой температурой и другими симптомами гриппа;
- предотвращение тесных контактов с больными людьми;
- предотвращение прикасаний к глазам, носу и рту.

Вирусы гриппа обладают высокой изменчивостью. Вследствие чего один и тот же тип вируса гриппа изменяется год от года. Поэтому иммунитет, сформировавшийся в прошлом году, может оказаться неспособным противостоять инфекции в текущем году. Вакцины обычно содержат три вирусных штамма (2 вируса гриппа А и 1 вирус гриппа В), представляющих наиболее распространенные патогенные вирусы, циркулировавшие в популяции в предшествующем сезоне.

Документы, регламентирующие вакцинацию против гриппа:

- Федеральный закон от 17.09.1998 №157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.2.3117-13 «Профилактика гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций»;
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 31.01.2011 №51н «О национальном календаре профилактических прививок и календаре профилактических прививок по эпидемическим показаниям».

**Сопротивляемость организма к простудным заболеваниям повышают.**

- Физическая активность
- Закаливающие процедуры
- Полноценное питание
- Соблюдение режима дня
- Отказ от употребления табака и алкогольных напитков.