

## ГРИПП И ОРВИ

Среди известных на сегодняшний день инфекционных заболеваний грипп и ОРВИ занимают 95%. Несмотря на то, что перенесенная инфекция или вакцинация способствуют формированию стойкого типоспецифического иммунитета, эпидемии гриппа ежегодно поражают до 15% населения планеты. Основной причиной эпидемий являются антигенные дрейфы – незначительные трансформации структуры возбудителей вирусных заболеваний. Приблизительно один раз в 30-40 лет повторяются пандемии гриппа, охватывающие большие территории – именно за этот период структура вируса претерпевает существенные видоизменения (антигенный сдвиг). По данным ВОЗ, последняя пандемия гриппа была зафиксирована в 1968 году, поэтому вполне вероятно, что следующая пандемия ждет нас в ближайшее время.

В 1948 году по инициативе ВОЗ была запущена международная программа по сбору, обработке и распространению тематической информации по проблемам гриппа, а также по координации работы диагностических лабораторий. Главными целями программы были названы меры по ограничению распространения вируса гриппа, снижение тяжести заболевания и его осложнений. Была создана международная сеть наблюдения, на сегодняшний день расположенная в 83 странах и состоящая из 110 референс-лабораторий и 12 специализированных национальных центров по изучению вируса гриппа. Кроме того, в сеть, созданную ВОЗ, входят 4 международных референс-центра (в США, Великобритании, Австралии и Японии), диагностирующих циркулирующие типы и подтипы всех известных в настоящее время вирусов, включая возбудителей гриппа.



Ежегодно (каждую весну) публикуются рекомендации ВОЗ по сезонным вакцинным штаммам гриппа (всего известно 3 типа - *Myxovirus influenzae*: А, В и С, антигенный состав: Н-гемагглютинин и N-нейроменидаза). По статистике за последние 15 лет рекомендации полностью подтвердились в 47 случаях из 51.

Заражаются гриппом воздушно-капельным путем, источник инфекции – больной человек, создающий при кашле опасную зону заражения радиусом около 2 метров. Гриппом могут болеть не только люди, но и животные, тем не менее, вирус гриппа довольно специфичен и охватывает различные полушария Земли в зависимости от сезона:

- В северном полушарии грипп чаще всего регистрируется в зимне-весенний период.
- В южном полушарии - летом и осенью.
- В тропиках высокая вероятность инфицирования сохраняется круглый год.

Независимо от сезона и территориального расположения, профилактика гриппа имеет огромное значение для снижения процента заболеваемости и его негативных последствий. Все меры профилактики можно разделить на специфические и неспецифические.

**I. Специфическая профилактика** - массовая вакцинация (иммунопрофилактика).

**II. Неспецифическая профилактика** – закаливание, прием витаминных комплексов и адаптогенов.

Для плановой профилактики гриппа требуется проведение комплексных мероприятий, обязательно включающих в себя точное выполнение противоэпидемических рекомендаций, использование индивидуально подобранных средств иммунопрофилактики и закаливание. В этом случае обеспечивается надежная защита не только от вируса гриппа, но и от ОРВИ и ОРЗ, в том числе и в детском возрасте.

### **Все современные вакцины подразделяются на три категории:**

1. *Вакцины I поколения* - цельновирионные (живые).
2. *Вакцины II поколения* - расщепленные (сплит).
3. *Вакцины III поколения* - субъединичные.

Вакцинация живыми вакцинами противопоказана пациентам с иммунодефицитами.

Вакцинация субъединичными вакцинами имеет ряд противопоказаний:

- Аллергия к некоторым компонентам вакцины (в частности, на белок куриного яйца).
- Все острые заболевания, высокая температура.

*По возможности вакцинацией против гриппа должны быть охвачены все дети, начиная с полугода, но при этом в первую очередь прививать нужно детей из группы риска:*

- (1) дети детских дошкольных учреждений и школьники 1-11 классов,
- (2) студенты,
- (3) медицинские работники,
- (4) работники образования,
- (5) лица старше 60 лет,
- (6) люди, живущие с ВИЧ и пациенты с иммунодефицитными состояниями,
- (7) пациенты с тяжелой и среднетяжелой формами бронхиальной астмы, хроническим бронхитом и другими заболеваниями легких и бронхов, протекающими в хронической форме;
- (8) пациенты с выраженными геодинамическими дисфункциями и другими болезнями сердца;
- (9) пациенты с гемоглобинопатиями, в том числе с серповидно-клеточными анемиями и т.д.;
- (10) пациенты, имеющие в анамнезе сахарный диабет, а также хронические метаболические и почечные заболевания;
- (11) подростки, длительное время принимавшие аспирин (в этом случае существует риск возникновения синдрома Рея).



К другим мерам профилактики гриппа, ОРЗ и ОРВИ относится ранняя диагностика и своевременная изоляция больного ребенка от окружающих сроком до 7 дней. Дома для больного желательно выделить отдельную комнату. Обязательно регулярное проветривание помещения, полы и предметы обихода обрабатываются дезинфицирующими растворами, общение с ребенком по возможности следует ограничить. Уход за ребенком осуществляется исключительно в маске из 5-6 слоев марли.

В периоды эпидемических подъемов заболеваемости вирусными заболеваниями исключается прием новых детей в учебные учреждения. Дети, посещающие детский сад, не переводятся из одной группы в другую и не допускаются в коллектив при первых признаках гриппа (кашель, насморк, повышенная температура, общее недомогание). Поэтому каждое утро обязательно проводятся осмотры детей, а для дезинфекции воздуха в учреждении рекомендовано ежедневное облучение помещений УФ лампами.

К важным организационным мероприятиям относятся:

- ограничение любых контактов с больными детьми за счет изоляции и уменьшения общей численности групп в детских садах.
- посещение детских дошкольных коллективов не ранее чем с 4-5 лет;
- лечение детей, больных гриппом, ОРЗ и ОРВИ преимущественно на дому в условиях полной изоляции до окончательного выздоровления (восстановления функций эпителия дыхательных путей);
- соблюдение постельного режима при высокой температуре;
- медобслуживание на дому (особенно часто болеющих детей) с ограниченными посещениями поликлиники и иных общественных мест;
- проведение оздоровительных мероприятий (закаливание и т.д.) по индивидуально составленной программе.

Любые медикаментозные назначения, необходимость применения вакцин осуществляет врач (инфекционист, педиатр, иммунолог-аллерголог, общей практики). Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом.

### **Лекарственные препараты для уменьшения выраженности симптомов гриппа**

**Уточните с Вашим врачом или фармацевтом информацию о правильном (в том числе, своевременном) и безопасном применении лекарственных препаратов**

Противовирусные препараты иногда могут помочь уменьшить выраженность симптомов гриппа. Большинству людей не нужны эти противовирусные лекарства для полного выздоровления от гриппа. Однако лицам с высоким риском возникновения серьезных осложнений от гриппа или тем, у кого тяжелая форма гриппа и кто нуждается в госпитализации, противовирусные препараты могут принести пользу. Противовирусные препараты могут быть использованы для пациентов в возрасте 1 года и старше. Спросите у своего врача, нужно ли Вам принимать противовирусные препараты.

Гриппозная инфекция может привести к осложнениям – бактериальной инфекции или протекать одновременно с бактериальной инфекцией. Следовательно, некоторым лицам также потребуется прием антибиотиков (решение о приеме антибиотиков должен принять врач по комплексу признаков, самостоятельно не рекомендуется принимать антибиотики при гриппе). Более тяжелое или длительное заболевание, а также болезнь, при которой наблюдалось улучшение, а потом ухудшение состояния, могут быть показателями того, что у больного имеет место бактериальная инфекция. Переговорите с Вашим врачом, если у Вас возникли какие-либо опасения.

**Предупреждение! Не давайте аспирин (ацетилсалициловую кислоту) детям или подросткам при гриппе; это может вызвать редкое, но тяжелое заболевание, именуемое синдромом Рея.**

- Проверьте этикетку с составом продаваемых без рецепта препаратов от простуды и гриппа на предмет содержания в них аспирина
- Подростки, больные гриппом, должны принимать для облегчения состояния препараты без аспирина
- Детям младше 4-х лет не следует давать препараты от простуды без предварительной консультации с врачом
- Наиболее безопасная помощь при симптомах гриппа у детей младше двух лет заключается в использовании увлажнителя воздуха в режиме «прохладного тумана» и отсасывании грушей скопившейся слизи
- Продаваемые без рецепта препараты от простуды и гриппа, используемые в соответствии с инструкциями на упаковке, могут способствовать уменьшению некоторых симптомов, таких как кашель, температура и заложенность носа. Важно помнить, что эти препараты не уменьшают способность больного человека заражать других людей
- Ознакомьтесь с составом препарата, чтобы проверить, не содержат ли лекарства ацетаминофен или ибупрофен, перед тем как принимать дополнительную дозу этих препаратов - не принимайте двойную дозу препарата! Пациенты с заболеваниями почек, а также с желудочными проблемами должны сначала проконсультироваться со своим врачом прежде, чем начать принимать какие-либо нестероидные противовоспалительные препараты.

Проконсультируйтесь с Вашим врачом, если Вы уже принимаете продаваемые без рецепта или по рецептам препараты, не имеющие отношения к лечению гриппа.

## **Когда следует вызывать скорую медицинскую помощь**

Обращайтесь за медицинской помощью немедленно, если у больного:

- затрудненное дыхание или боли в груди
- побавровевшие или посиневшие губы
- рвота или тошнота при приеме жидкостей
- признаки обезвоживания, такие как головокружение при вставании, отсутствие мочеиспускания, или, в случае больного ребенка, отсутствие слез при плаче
- припадки (например, неконтролируемые конвульсии)
- пониженная, по сравнению с обычной, реакция или спутанность сознания

## **Меры по уменьшению распространения гриппа в домашних условиях**

При обеспечении ухода за членом семьи, больным гриппом, наиболее важным способом предохранения для Вас и других незаболевших членов семьи является:

- размещение больного члена семьи максимально изолированно от других
- напоминание больному о необходимости прикрывать рот при кашле и чаще мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для очистки рук, особенно после кашля или чихания
  - частое мытье рук водой с мылом или протирание их спиртосодержащей жидкостью для рук всеми членами семьи
  - уточните у своего врача, следует ли членам домашнего окружения, контактирующим с больным, принимать противовирусные препараты для предупреждения гриппа, особенно, если у кого-то из них имеется хроническое заболевание

## **Размещение больного**

- Поместите больного в комнате, отделенной от общих помещений в доме. (Например, в дополнительную спальную комнату с отдельной ванной комнатой, если имеется.) Держите дверь в комнату больного закрытой
  - Кроме случаев получения необходимого лечения, больные гриппом не должны покидать дом, если у них повышенная температура или в течение времени, когда вероятнее всего могут распространять инфекцию другим людям (люди могут быть заразными за день до развития симптомов заболевания и в течение 7 дней после начала болезни. Дети, особенно младшего возраста, потенциально могут быть заразными в течение более длительного периода времени)
  - Если больным гриппом необходимо покинуть дом (например, для получения лечения), они должны прикрывать свой нос и рот при кашле и чихании и надеть свободно-прилегающую хирургическую маску (ношение одноразовой маски эффективно в течение не более 4 часов)
  - Больному следует носить хирургическую маску, если он находится рядом с другими людьми на территории общего пользования в доме
  - Больным по возможности следует пользоваться отдельной ванной комнатой. Эту ванную комнату следует ежедневно мыть с хозяйственными дезинфектантами

## **Защита других людей в доме**

- Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.
- Помните, что звонок по телефону безопаснее, чем визит.
- По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
- Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина. (Беременные женщины подвержены повышенному риску возникновения осложнений при гриппе, а их иммунитет находится в физиологически сниженном состоянии во время беременности – прим. ред. НИЦ).
- Все члены семьи должны часто мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук, в частности, после каждого контакта с больным, после посещения комнаты, в которой находится больной, или ванной комнаты больного.
- Используйте бумажные полотенца для вытирания рук после мытья или выделите по отдельному полотенцу каждому члену семьи. Например, у всех членов семьи полотенца могут быть разного цвета.
- По возможности, поддерживайте надлежащий режим вентиляции в помещениях общего пользования (т.е. держите открытыми окна в комнатах отдыха, на кухне, в ванных комнатах и т.д.).

• Для профилактики гриппа можно использовать противовирусные препараты, поэтому проконсультируйтесь со своим врачом на предмет того, могут ли некоторые члены семьи принимать эти противовирусные препараты.

### **Если Вы осуществляете уход за больным**

- Избегайте того, чтобы Ваше лицо находилось напротив лица больного.
- Если Вы держите на руках больного маленького ребенка, положите его подбородок себе на плечо, чтобы он не кашлял Вам в лицо.
- Мойте Ваши руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук после того, как Вы прикасались к больному или держали использованные салфетки или белье.
- Ухаживающий за больным может заразиться гриппом от того, за кем он ухаживает, а затем ухаживающий может заразить гриппом других, причем до того, как у него самого появятся симптомы гриппа. Следовательно, человек, ухаживающий за больным, должен носить маску, когда он покидает дом, чтобы не распространять грипп в случае, если он находится на ранней стадии инфекции.
- Проконсультируйтесь с Вашим врачом о возможности применения противовирусных препаратов для профилактики заражения гриппом.
- **Наблюдайте за собой и за членами семьи на предмет появления симптомов гриппа, в случае появления этих симптомов звоните по «горячей линии» или Вашему врачу.**

### **Использование лицевых масок или респираторов**

Максимально избегайте близких контактов (менее 2-х метров) с больным.

Если Вам приходится близко контактировать с больным (например, держать на руках больного младенца), старайтесь проводить как можно меньше времени в таком состоянии и старайтесь носить лицевую маску или одноразовый респиратор N95.

Респиратор N95, который надежно прилегает к лицу, способен не пропустить те мельчайшие частицы, которые проникли бы в дыхательные пути через края лицевой маски, но по сравнению с лицевой маской, через респиратор труднее дышать в течение длительного времени.

Лицевые маски и респираторы можно купить в аптеках, в магазинах товаров для ремонта и технических товаров. Надевайте респиратор N95, если Вы помогаете больному, используя для его лечения распылители или ингаляторы. Такие процедуры, по возможности, следует проводить в отдельной комнате подальше от помещений общего пользования в доме.

Использованные лицевые маски и респираторы N95 следует снимать и немедленно выбрасывать в обычный мусор. По возможности, избегайте повторного использования одноразовых лицевых масок и респираторов N95. Если используется многоразовая тканевая лицевая маска, она должна быть выстирана с обычными средствами для стирки и высушена в горячей сушилке.

После того, как Вы сняли лицевую маску или респиратор N95, вымойте руки водой с мылом или протрите их спиртосодержащим дезсредством для рук.

### **Мытье дома, стирка, уборка мусора**

• Выбрасывайте в мусор салфетки и другие предметы одноразового применения, использованные больным. Мойте руки после прикосновения к использованным салфеткам и аналогичным отходам

• Поддерживайте чистоту поверхностей (особенно прикроватных столиков, поверхностей в ванных комнатах, поверхностей детских игрушек), протирая их с использованием хозяйственных дезинфектантов согласно инструкциям на этикетке продукта

• Нет необходимости стирать белье и постельные принадлежности и мыть столовые приборы и посуду, принадлежащие больному, отдельно, но важно помнить, что эти предметы нельзя использовать другим лицам без предварительной обработки (стирка, мытье)

• Стирайте постельное белье (например, простыни и полотенца), используя хозяйственное мыло для стирки, и сушите в горячей метод горячей сушки в стиральной машинке. Не переносите грязное белье «в охапке» до места стирки, чтобы не заразиться самому. Мойте руки водой с мылом или протирайте спиртосодержащей жидкостью для рук сразу после того, как Вы соприкасались с грязным бельем

• Столовую посуду следует мыть либо в посудомоечной машине, либо вручную с использованием воды с мылом

## ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



### Что такое кишечные инфекции?

К кишечным инфекциям относятся такие инфекционные заболевания как дизентерия, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, гастроэнтериты, пищевые токсикоинфекции, вирусные гепатиты А, Е, вирусные диареи: ротавирусная, калицивирусная, аденовирусная, энтеровирусная инфекции. Для всех этих заболеваний характерным является проникновение возбудителей через рот и размножение их в кишечнике человека, откуда они с испражнениями вновь попадают во внешнюю среду: почву, воду, на различные предметы и продукты питания.

### Кто являются возбудителями кишечных инфекций?

Возбудители острых кишечных инфекций – микробы и вирусы, обладают высокой устойчивостью во внешней среде. Возбудители дизентерии (дизентерийные палочки) сохраняют свою жизнеспособность в течение нескольких месяцев на загрязненной посуде, в течение нескольких суток – на продуктах питания (молоке, мясных продуктах, хлебе, овощах, фруктах), до 5-6 дней, в воде. Возбудители холеры (холерный вибрион) может сохраняться в почве в течение 2 месяцев, в проточной воде – до нескольких месяцев, на овощах, фруктах – до нескольких дней, в сыром молоке – больше недели. Возбудители брюшного тифа, колиэнтерита, вирусного гепатита, ротавирусной инфекции еще более устойчивы во внешней среде. В молоке и молочных продуктах возбудители не только сохраняются, но и активно размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкусовых качеств продукта. Но при действии высокой температуры микробы и вирусы погибают. При кипячении возбудители дизентерии погибают моментально, возбудители холеры - в течение минуты, возбудители гепатита – в течение 30-40 минут.

### Кто является источником кишечных инфекций?

Источником острых кишечных инфекций является человек – больной, бактерионоситель или вирусоноситель. Бактерионоситель (вирусоноситель) – это практически здоровый человек, в организме которого находятся возбудители кишечных инфекций восприимчивость людей к острым кишечным заболеваниям довольно высокая. Особенно подвержены им дети. Наибольший подъем заболеваемости кишечным инфекциям, наблюдается в летне-осенний период, что связано с выездами на отдых, обилием овощей и фруктов, уличной торговлей скоропортящимися продуктами, нарушением водного режима и др. сезонный подъем заболеваемости кишечными инфекциями, вызванными вирусами, приходится на зимне-весенний период, что связано с активизацией контактного пути передачи инфекций.

### Как происходит заражение человека кишечными инфекциями?

Кишечные инфекции имеют разнообразные пути распространения:

- Контактно-бытовой с возможностью передачи через грязные руки и предметы обихода, что объясняется устойчивостью вируса во внешней среде;
- Водный – при употреблении инфицированной микробами и вирусами воды;



- Пищевой – при употреблении в пищу инфицированных продуктов, а также продуктов с истекшим сроком годности, скоропортящихся продуктов, хранящихся длительное время в холодильнике.

Заражение человека происходит в том случае, если возбудители через рот попадают в кишечник. Заражение пищевых продуктов может произойти при загрязнении их руками, а также при неправильной транспортировке, хранении. Представляют опасность блюда, употребляемые в холодном виде, без тепловой обработки: салаты, заливные, молоко и молочные продукты, мясные полуфабрикаты. Возбудители острых кишечных инфекций могут находиться на поверхности овощей, ягод и фруктов. Одним из факторов распространения острых кишечных инфекций является вода. Талые, дождевые воды смывают возбудителей заболевания с поверхности земли в открытые водоемы, реки, озеро, пруды. Использовать талую воду для питья, мытья посуды, рук, овощей и фруктов можно только в кипяченом виде. Не исключено заражение этой водой и при купании. Причиной заболевания острыми кишечными инфекциями может быть вода из колодца, если колодец неправильно построен или неправильно используется (отсутствует глиняный замок, колодец находится вблизи уборных, жители берут воду индивидуальными ведрами, стирают белье и моют посуду в непосредственной близости от колодца).

### **Симптомы острых кишечных инфекций**

Скрытый (инкубационный) период от момента заражения составляет 1-5 суток. Обычно заболевание имеет начало с триады симптомов: подъем температуры, рвота и понос. Не все больные считают необходимым обращаться к врачу. Они лечатся своими средствами, прислушиваясь к советам знакомым или используя собственный «опыт». Но самолечение опасно! После самостоятельного, без назначения врача, прием лекарств у больного может наступить видимое выздоровление – улучшается общее самочувствие, проходит понос и человек считает себя здоровым. Однако в организме остаются и продолжают размножаться микробы и вирусы – возбудители кишечных инфекций. При несоблюдении таким «здоровым» человеком правил личной гигиены микробы попадают на предметы, с которыми он соприкасается, и вызывают заражение многих людей.

### **Как предупредить возникновение острых кишечных заболеваний?**

Необходимо соблюдать правила личной гигиены:

- Воспитывайте у себя привычку обязательно мыть руки перед едой и после туалета. Коротко стригите ногти, не допуская скопления грязи под ними.
- Воду для питья употребляйте кипяченую, бутылированную или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды.
- Овощи и фрукты употребляйте только после мытья чистой водой и ошпаривания кипятком; разливное молоко кипятите; творог лучше употреблять только в виде блюд с термической обработкой.
- Оберегайте от мух пищевые продукты, грязную посуду сразу мойте, бачки и ведра с мусором систематически опорожняйте и мойте. Чтобы мухи не залетали в квартиру, окна и форточки затягивайте сеткой.
- Все пищевые продукты храните закрытыми в чистой посуде, скоропортящиеся сохраняйте в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения. Хлеб нужно носить из магазина в мешочке отдельно от других продуктов. Обязательно соблюдайте чистоту в доме, чаще проветривайте помещение, проводите влажную уборку.
- В летний период года купаться в открытых водоемах можно только в специально отведенных местах.
- На вокзалах, в аэропортах, местах массового отдыха при питье бутылированной, газированной воды пользуйтесь одноразовыми стаканчиками.
- При пользовании колодцем, брать воду из него только ведром общего пользования, а не личным.

При проявлении первых клинических проявлениях кишечной инфекции: повышенной температуре тела, рвоты, жидкого стула, недомогания, слабости немедленно обращайтесь к медицинским работникам за помощью. Несвоевременное обращение к врачу может отрицательно сказаться на здоровье и привести к заражению окружающих. Если врач считает, что нужно лечь в больницу, необходимо согласиться на госпитализацию



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**