

Грипп – опасное заболевание!

Ежегодно, с наступлением холодов, увеличивается количество острых респираторных заболеваний, а со временем и гриппа. Данная проблема не нова и, к сожалению, не особо зависит ни от географического расположения страны, ни от ее экономического развития. Развитые страны тратят миллиарды долларов на разработку новых вакцин и препаратов против гриппа, но проблема пока остается открытой: ежегодно умирают сотни тысяч людей, работодатели несут значительные убытки, правительства - экономические потери. Поэтому, на сегодняшний день, единственным эффективным средством борьбы с вирусом гриппа является профилактика.

Фактическая заболеваемость ОРВИ и гриппом, как правило, выше статистической отчетности, так как часть населения при легких формах заболеваний и отсутствия необходимости оформления больничного листа, не обращается за медицинской помощью. Но эти люди, как раз, чаще всего, становятся основными источниками распространения гриппа, поэтому актуальность вопроса эффективной профилактики гриппа и простудных заболеваний очевидна.

Источник вируса - человек и только человек. Чем меньше вокруг вас людей, тем меньше шансов заболеть. Карантин, каникулы, запрет на массовые мероприятия (концерты, съезды, собрания и пр.) - действенные профилактические мероприятия. Ношение марлевой маски не панацея, она обязательно должна быть на больном, если рядом здоровые (вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом). Руки больного - источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Больной касается лица, рта, вирус попадает на руки, больной хватается все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой и вирус в вашем организме. Мойте руки часто, с мылом, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки. Пользуйтесь кредитными карточками. Бумажные деньги - источник распространения вирусов.

Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. Оптимальные параметры воздуха в помещении: температура +18 +22 °С, влажность 60-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений, хотя бы несколько минут. Любая система отопления сушит воздух. Контролируйте влажность. Мойте полы. Включайте увлажнители воздуха.

В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование так называемого местного иммунитета - защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают - работа местного иммунитета нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью вероятности. Увлажняйте слизистые оболочки специальными назальными каплями, спреями.

В развитых странах большое внимание уделяется профилактическим прививкам против гриппа. На 100% они не защитят от заболевания, но значительно снизят вероятность осложнений от гриппа. В этом году ожидается три вида вируса гриппа и первая волна эпидемии может начаться уже в ноябре и декабре месяце. Учитывая, что риск от применения таких вакцин минимален, а защита от охватываемых ими штаммов вируса высока, врачи все-таки рекомендуют вакцинацию, особенно людям из групп риска (детям; старикам; лицам, имеющим хронические заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой систем; контактирующим с больными гриппом и ОРВИ). Вакцинацию необходимо начинать делать уже сейчас, для того чтобы к моменту заражения в организме успели образоваться антитела. Даже если вы заразитесь гриппом, то заболевание будет протекать в более легкой форме и вероятнее всего без осложнений.

На крупных промышленных предприятиях работодатели за свой счет проводят профилактическую вакцинацию своих работников от гриппа. Вложенные в здоровье работника средства окупятся за счет уменьшения затрат на выплаты по больничным листам, возмещение социальных выплат в случае осложнений от заболевания или смерти работника.

Фактически единственным препаратом, способным разрушить вирус гриппа, является озельтамивир (тамифлю). Тамифлю используют тогда, когда болезнь протекает тяжело, или когда заболевает человек из группы риска - старики, астматики, диабетики. Лечение ОРВИ вообще и гриппа в частности - это не глотание таблеток! Это создание таких условий, чтоб организм легко с вирусом справился сам:

1. Тепло одеваться, в помещении должно быть прохладно и влажно. Температура около +20°C, влажность 60-70%. Увлажнять воздух, проветривать.

2. Постельный режим. Никаких самопожертвований во имя родного предприятия. Вы и сами свалитесь и других заразите.

3. Обильное питье (компоты, морсы, чай, отвары изюма, кураги и прочее).

4. В нос - часто капать (брызгать) солевые растворы.

5. Борьба с высокой температурой - только парацетамол или ибупрофен. Категорически нельзя аспирин.

6. При поражении верхних дыхательных путей (нос, горло, гортань) никакие отхаркивающие средства не нужны - они только усилят кашель. Поражение нижних дыхательных путей (бронхиты, пневмонии) – лечение только после консультации с врачом.

7. Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками. Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений.

Будьте здоровы! Пусть этот сезон для Вас пройдет без болезней и простуд.

Страховой эксперт по ОТ
Александровского отделения г.Запорожья
Фонда социального страхования Украины
217-55-01

Сергей Чайковский