

## **21 января — Всемирный день профилактики ОРВИ и гриппа.**

Всемирный день профилактики ОРВИ и гриппа отмечается 21 января по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Эта дата отмечена в календаре для привлечения глобального внимания к проблемам простудных заболеваний, сопровождающихся воспалительными поражениями органов дыхания и развитием ряда серьезных осложнений, в том числе и жизнеугрожающих.

По данным Всемирной организации здравоохранения, ОРВИ и грипп составляют до 90% всех случаев инфекционных заболеваний. На земле практически нет человека, который хотя бы единожды в жизни не испытал на себе их коварство. Эти заболевания наносят огромный вред здоровью населения.

Осложнения гриппа многообразны. Наиболее частое - пневмония, которая в ряде случаев при гриппе нередко сопровождается развитием респираторного дистресс - синдрома с летальностью до 40%. В результате гриппа также могут развиваться и неврологические осложнения, в том числе очень тяжелые- некротический энцефалит. Современные исследования показывают, что грипп, перенесенный матерью во время беременности, увеличивает риск развития психических расстройств у ребенка в 4 раза, в том числе аутизма – в 2 раза. Очень частыми осложнениями гриппа у подростков и молодых людей являются синдром постлевирусной усталости и депрессивный синдром.

В связи с этим важное значение отводится профилактическим мероприятиям. Существуют 3 типа профилактики гриппа:

- профилактика при помощи вакцин (вакцинопрофилактика, специфическая);
- химиопрофилактика (средства против вирусов);
- неспецифическая профилактика, предполагающая соблюдение правил общественной и личной гигиены.

Неспецифическая профилактика гриппа подразумевает выполнение санитарно-гигиенических норм:

- комфортный температурный режим помещения;
- регулярное проветривание;
- ежедневную влажную уборку;
- одежду по погоде.

При выполнении мер личной профилактики, следует:

- не сближаться с больным больше, чем на 1 метр;
- избегать контакта с больными людьми;
- контактируя с заболевшими лицами, надевать маску;
- избегать мест большого скопления людей;
- закрывать рот и нос при чихании и кашле одноразовыми платками;
- не дотрагиваться до глаз, рта, носа грязными руками;
- соблюдение правил личной гигиены - мытье рук;
- промывание носа и носоглотки.

Вакцинация – специфическая профилактика гриппа, наиболее эффективная защита при различных эпидемиях гриппа.

Необходимо помнить, что соблюдение правил общественной и личной гигиены, проведение вакцинопрофилактики и своевременное обращение к специалисту позволят избежать заражения или будут способствовать развитию заболевания в легкой форме!

Приверженность к соблюдению рекомендуемых профилактических мер является непременным условием для сохранения здоровья в осенне-зимний период!