

По данным ВОЗ ежегодно в мире гриппом болеет каждый 3-й - 5-й ребенок и 5-й - 10-й взрослый. И нередко мы относимся к угрозе заразиться беспечно, хотя грипп серьезно ослабляет организм и чреват серьезными осложнениями. В этом сезоне также велика угроза заболеть одновременно и гриппом, и COVID-19.

В ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора рассказали, чем грозит такое "двойное" заражение. Но, конечно, главное средство защитить себя от неблагоприятного развития событий - это постараться не заразиться. В Роспотребнадзоре еще раз напомнили об основных правилах, которые стоит соблюдать в разгар сезона респираторных инфекций.

1. Основным источником инфекции является больной человек, эпидемическая опасность которого напрямую связана с выраженностью таких симптомов, как кашель, насморк, при которых вирус выделяется во внешнюю среду, в результате чего заражаются окружающие больного люди. Поэтому одно из главных правил - по возможности снизить время пребывания в людных местах (например, покупать продукты в круглосуточных магазинах поздно вечером или рано утром, когда там практически нет покупателей).
2. Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например, через предметы обихода.

При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2-3 м.

Поэтому рекомендация соблюдать социальную дистанцию по-прежнему в силе (вспомним ограничивающую разметку на полу в местах, где возникают очереди,

например, у касс в супермаркетах и аптеках).

3. Восприимчивость людей к вирусам гриппа высока. Чаще всего болеют дети, у которых еще не выработан так называемый "грунт" иммунитет к вирусам гриппа и к вирусам, вызывающим множество других ОРВИ. Следовательно, надо в первую очередь заботиться о самых уязвимых людях - детях и пожилых. Например, не брать с собой детей во время поездок на общественном транспорте.

4. Среднетяжелые и тяжелые формы гриппа могут являться причиной серьезных осложнений - пневмоний, абсцессов легких, миокардитов, энцефалитов, менингитов, поражений печени и др. При тяжелой форме гриппа и осложнениях возможны случаи летального исхода.

Факторами риска неблагоприятного течения острых респираторных инфекций являются:

- позднее обращение за медицинской помощью;
- дети в возрасте до 6 лет;
- взрослые старше 60 лет;
- отсутствие стартовой противовирусной терапии и применение препаратов с низкой эффективностью;
- беременность;
- сопутствующие хронические инфекционные и соматические заболевания легких,

сердечно-сосудистой системы, почек, печени;

- метаболические нарушения, включая сахарный диабет и патологическое ожирение (индекс массы тела > 40);

- злокачественные новообразования;

- иммунодефицитные состояния.

Как видим, позднее обращение к врачу и отсутствие противовирусной терапии в первые дни болезни (а противовирусные препараты эффективны именно в самом начале заболевания) - значимые факторы, повышающие риск развития тяжелой формы заболевания. Соответственно, не нужно тянуть с обращением к врачу: сейчас заболевшим выполняют тестирование на грипп и COVID-19, соответственно, получив результат, врач назначит соответствующую терапию.

5. В целях предупреждения заболевания гриппом и ОРВИ в общественных местах также не следует пренебрегать средствами индивидуальной защиты органов дыхания - масками. Они не защищают от проникновения вирусов в организм на 100 процентов, но снижают вирусную нагрузку, а это тоже влияет на тяжесть течения болезни.

Также необходимо избегать общения с лицами с признаками заболевания ОРВИ (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);

6. Укреплению иммунной системы способствует полноценный сон, "здоровый" полноценный рацион, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе. При пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать как переохлаждения, так и перегревания. Особенно это касается детей, которых некоторые родители любят укутывать сверх меры;

7. Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций - это ослабляет иммунитет, и организму труднее противостоять инфекциям.

8. При ухудшении самочувствия и появлении характерных симптомов не занимайтесь самолечением. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволяет уменьшить риск осложнений.

9. Если кто-то в семье заболел, нужно постараться защитить остальных. Заболевшего лучше всего разместить в отдельной комнате. В помещении необходимо проводить ежедневную влажную уборку и несколько раз в сутки проветривать комнату.

10. Если заболел ребенок, пусть и в легкой форме, не следует отправлять его в детский сад или школу. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение при несоблюдении постельного режима, но и для других детей, контактирующих с больным. Ведь любое недомогание, которые мы называем "простудой", вызывается вирусом, который опасен для окружающих.

11. Больным людям, конечно же, лучше изолироваться. А чтобы позаботиться о здоровье окружающих, нужно обязательно следовать "санитарному этикету": при кашле и чихании закрывать рот разовыми салфетками или носовым платком, в самом крайнем случае - кашлять в сгиб локтя, а не в ладонь.

www.rg.ru