

Профилактика гриппа и ОРВИ или как не подхватить простуду этой зимой

Простудные заболевания набирают силу в начале зимы и могут испортить и новогодние праздники, и все каникулы. Чтобы сохранить здоровье, силы и прекрасное настроение для близких, стоит провести профилактику гриппа и ОРВИ. Вирусные заболевания и бытовые простуды можно предотвратить, если принять необходимые меры профилактики. Согласитесь, предотвращение болезни лучше, чем лечение.

Чем отличается грипп от ОРВИ

Если Вы собираетесь победить болезнь, нужно хорошо изучить своего противника. Сезонных вирусных заболеваний довольно много, но часто все их, не разбираясь, называют одним словом “простуда”. Чем отличается грипп от ОРВИ? Самым простым ответом был бы “все”, но мы легких путей не ищем.

Начнем с терминологии — “грипп” переводится с французского как “схватывать, царапать”, и если Вы хоть раз испытывали на себе эту болезнь, Вы понимаете, почему он получил такое название. Вообще, грипп, ОРЗ и ОРВИ — болезни, которые изначально вызываются разными вирусами и отличаются и симптоматикой, и протеканием болезни.

Чем отличается грипп от простуды?

Простуда — бытовое название, которое обозначает любое недомогание, вызванное вирусами или обычным переохлаждением. С гриппом все эти недомогания роднит ряд общих симптомов, однако само протекание болезни не даст Вам спутать грипп с простудой. Даже у здорового человека с сильным иммунитетом грипп протекает с симптомами интоксикации — ломота в суставах, боль в глазных яблоках, может сопровождаться тошнотой и ознобом, также для этого заболевания характерны скачки температуры, которая держится выше нормы от 2 дней до недели, и сильная головная боль.

Если организм ослаблен или иммунитет нестабилен, как бывает у детей, пожилых людей и беременных женщин, грипп протекает тяжелее, может вызывать судороги и приводить к воспалению легких (пневмонии) или другим болезням дыхательных путей, поэтому они наиболее уязвимы во время эпидемий.

В начале протекания болезни грипп характеризуется сухим кашлем, однако при возникновении осложнений может появиться мокрота, как при бронхите. Простудные заболевания проходят быстрее и не требуют длительного восстановления, в то время как после гриппа требуется длительный восстановительный период с головокружениями и перепадами артериального давления.

Чем отличается ОРЗ от ОРВИ?

ОРЗ и ОРВИ — аббревиатуры, которые часто путают, что неудивительно — эти группы заболеваний практически идентичны. **ОРЗ** расшифровывается как острое респираторное заболевание, а **ОРВИ** — острая респираторная вирусная инфекция. Таким образом, основное отличие между ними — вирусный характер, ОРЗ может ограничиться одним пациентом, а **ОРВИ** имеет свойство передаваться.

Таким образом, вирусы гриппа входят в понятие ОРВИ, и до установки точного диагноза — определения конкретной инфекции, которая появилась в организме человека, — первый диагноз у больных составляют именно эти четыре буквы.

Как не заболеть гриппом и ОРВИ

Обычно простуды возникают в межсезонье, и зачастую мы задаемся вопросом, как не заболеть простудой осенью, однако наиболее опасные эпидемии гриппа — в зимне-весенний период, особенно часто вспышки болезни происходят в феврале и марте. Если Вы заботитесь о своем здоровье, то стоит предотвратить простуду на ранней стадии или обезопаситься от нее вовсе с помощью профилактических мер.

Прежде всего, актуальны общие мероприятия по поддержанию иммунитета — качественное питание, мультивитамины, зарядка. **Чтобы предотвратить появление простуды на ранней стадии, достаточно придерживаться элементарных мер предосторожности:**

- **избегать переохлаждения**, особенно замерзания ног и носа, так как ослабленный организм может быстрее заразиться;
- **стараться не контактировать с больными;**
- **регулярно стирать все вещи**, которые попадают вместе с Вами в общественные места, особенно в период эпидемий, в том числе и верхнюю одежду, так как вирусы могут достаточно долго храниться в ней;
- **при возникновении насморка использовать одноразовые платки**, чтобы не становится “мобильным домом” бактериальной колонии;

- во время эпидемий или если Вы сами подхватили вирус и вынуждены быть на улице или в общественном месте, нужно **носить стерильную медицинскую маску**, и менять маски не реже, чем раз в 4 часа.

Также, отвечая на вопрос, как предотвратить заболевание, нужно помнить о правилах гигиены при посещении общественных мест — обязательно **очищать руки и лицо после посещений общественного транспорта и публичных мест**.

Если заболевание уже коснулось Ваших домочадцев, стоит подумать, как не заразиться ОРВИ от больного, так как зачастую болезнь может по кругу захватывать всех проживающих в доме. Если в доме есть заболевший ОРВИ или гриппом, то после контакта с ним стоит особенно внимательно отнестись в гигиене. В комнате с больным нужно регулярно проветривать, это пойдет на пользу и самому заболевшему, и здоровым домочадцам.

Наиболее эффективно сквозное проветривание, но оно может негативно сказаться на состоянии больного. Чтобы обновить воздух в комнате без сквозняков, лучше использовать бризер — он будет своевременно подавать свежий воздух в комнату без уличного холода, а также грязи, пыли и аллергенов за счет нескольких ступеней фильтрации.

В период эпидемий обычных мер предосторожности может быть недостаточно, и стоит включить “тяжелую артиллерию” в виде народных средств и медицинских препаратов.

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ

Резюмируя все вышесказанное, можно вывести небольшую памятку по профилактике гриппа, ОРВИ и ОРЗ.

Чтобы защитить себя и близких от болезни, нужно придерживаться следующих рекомендаций:

- проводить общее укрепление иммунитета на постоянной основе;
- заботиться о личной гигиене, особенно во время эпидемий;
- контролировать состояние дома — регулярная влажная уборка и гигиена воздуха помогут защитить дом от инфекций;
- принимать витамины и лекарственные препараты при контакте с заболевшим.