

## Приближается сезон гриппа и ОРВИ

10.10.2016

*Об этом напомнила врач-эпидемиолог Городской клинической больницы № 17 Екатерина Разумова.*

На сегодняшний день, как уточнила Екатерина Разумова, эпидемический порог по заболеваемости острыми респираторными заболеваниями не превышен, но заболеваемость растет с каждым днем.

Наибольшему риску заражения и развития осложнений подвержены маленькие дети, лица пожилого возраста, лица, имеющие хронические заболевания, беременные женщины.

Мерой специфической профилактики гриппа является ежегодная вакцинация, которую необходимо провести до начала превышения эпидемиологического порога по заболеваемости гриппом (в конце октября – начале ноября). Вакцинация поможет снизить риск заболевания гриппом, а также снизит риск развития осложнений, если все-таки человек заболеет.

Вакцинация рекомендована людям, относящимся к группам риска. Это дети старше шести месяцев, беременные женщины, лица старше 60 лет, а также лица, имеющие хронические заболевания. У таких людей, как пояснила Екатерина Разумова, высок риск развития серьезных осложнений (пневмония, бронхит, отит, синусит, ринит, трахеит). Могут возникнуть нарушения в работе сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит) или нервной системы (менингит, менингоэнцефалит). Кроме того, у лиц, имеющих хронические заболевания, высок риск их обострения.

Екатерина Разумова отметила важность неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ. Это сбалансированное питание, соблюдение питьевого режима, а также режима труда и отдыха. Прием поливитаминных и противовирусных препаратов, общеукрепляющих средств возможен только после консультации с врачом-терапевтом. Возвращаясь домой, необходимо тщательно мыть руки с мылом, а также делать носовые ванны. Квартиру следует регулярно проветривать (несколько раз в день по 15 минут) и проводить влажные уборки. При превышении эпидемического порога по заболеваемости гриппом и ОРВИ рекомендовано не посещать места с большим количеством людей (например, кинотеатры, театры, большие торговые центры и т.д.), а также носить маску. Это особенно актуально для лиц, относящихся к группе риска.

Если все-таки вы заболели, необходимо сразу же обратиться к врачу для назначения адекватного лечения. Заниматься самолечением нельзя, так как серьезные осложнения при гриппе развиваются очень быстро (в течение нескольких суток). Если же заболел кто-то из членов семьи, необходимо незамедлительно принять меры по его изоляции (подойдет отдельная комната), также обеспечить регулярное проветривание и влажную уборку в помещении. По возможности исключить контакт с лицами из групп риска.

Екатерина Разумова подчеркнула, что профилактика при гриппе и ОРВИ, как специфическая, так и не специфическая, имеет наиважнейшее значение.

---

Адрес страницы: <http://kuntsevo.mos.ru/presscenter/news/detail/3929090.html>

---

[Управа района Кунцево](#)