

О гриппе и ОРВИ: цифры, факты, профилактика, советы петербуржцам

Грипп и ОРВИ - это большая группа острых респираторных инфекционных заболеваний, вызываемая различными вирусами. В структуре общей инфекционной заболеваемости населения города больные гриппом и прочими ОРВИ ежегодно составляют более 90 %. Заболеть может каждый из нас. Каждый год в Санкт-Петербурге гриппом и ОРВИ болеет около 1,5 миллиона человек. Экономический ущерб составляет от 7 до 9 млрд. рублей.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боли в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенность носа, боль и першение в горле. Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач.

Грипп имеет обширный список возможных осложнений: пневмония, бронхит, отит, синусит, ринит, трахеит, миокардит, перикардит, менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты. Чтобы их избежать, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание. Ежегодно в стране регистрируются случаи летальных исходов от осложнений, вызванных гриппом. Все умершие не были привиты против гриппа, имели сопутствующие хронические заболевания и, как правило, поздно

С приходом холодной погоды в городе начинается сезонный подъем заболеваемости гриппом и ОРВИ. Напоминаем, что в случае появления признаков заболевания необходимо остаться дома для лечения и предупреждения дальнейшего распространения инфекции, а при температуре 38 - 39°С незамедлительно вызвать участкового врача, либо бригаду «скорой помощи».

Управление Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу напоминает правила профилактики гриппа:

1. Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
2. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, по возможности, изолируйте больных членов семьи.
4. Регулярно тщательно мойте руки с мылом и промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.
5. Регулярно проветривайте помещение, делайте уборку и увлажняйте воздух там, где находитесь.
6. Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), используйте при приготовлении пищи чеснок и лук.
7. По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
8. В случае появления признаков заболевания обращайтесь к врачу.

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансировано питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.