Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ

Неспецифическая профилактика включает мероприятия в отношении источника возбудителя инфекции и механизма передачи такие как:

- изоляция больных

- прерывание путей передачи возбудителя

- защита лиц, находящихся в контакте с больным

- мероприятия по повышению устойчивости восприимчивого организма к возбудителям ори.

Основные принципы неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ.

1. Мероприятия, повышающие устойчивость организма к возбудителям ОРВИ:

- ведение здорового образа жизни (здоровое питание, достаточная физическая активность, отсутствие вредных привычек);

- соблюдение правил здорового питания и рационального потребления питьевой воды хорошего качества;

- введение в рацион витаминов и макро- и микроэлементов;

- закаливание организма.

2. Использование медикаментозных средств неспецифической профилактики.

Использование медикаментозных средств неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ направлено на защиту восприимчивого организма. Применение медикаментозных средств для профилактики гриппа и других ОРВИ не заменяет вакцинацию против гриппа, а является вспомогательным методом предупреждения заболевания.

Химиопрофилактика подразделяется на сезонную и экстренную.

- Сезонная химиопрофилактика проводится в предэпидемический период с целью повышения устойчивости организма человека к респираторным вирусам во время максимальной вероятности заболевания и подразумевает прием противовирусных препаратов в течение определенного периода или всего эпидемического сезона.

- Экстренная химиопрофилактика подразумевает назначение противовирусных лекарственных препаратов лицу после контакта с больным или при его нахождении в очаге инфекции.

Постконтактная профилактика рекомендована в первые 48 часов после контакта с больным гриппом (подтвержденным лабораторно или с подозрением на грипп). Больной считается контагиозным (заразным), а контакт с ним опасным во временном интервале между 24 часами до начала клинических проявлений гриппа и до окончания клинических проявлений.

3. Использование барьерных средств предотвращения передачи возбудителей ОРИ воздушно-капельным путем.

- медицинские маски,

- респираторы.

4. Применение средств и методов дезинфекции.

- физические средства: механическая очистка, проветривание, воздействие высокой температуры, ультрафиолетовое излучение и др.

- химические средства.

Для проведения дезинфекционных мероприятий используются химические средства дезинфекции, зарегистрированные и разрешенные к применению в Российской Федерации в установленном порядке. Выбор и применение ДС основывается на требованиях к эффективности и безопасности.

5. Обучение и информирование населения.

- пропаганда здорового образа жизни;

- санитарно-гигиеническое просвещение населения (плакаты, брошюры, листовки, беседы и т.д.).

В период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ рекомендуется:

- Избегать мест массового скопления людей;

- При необходимости посещения многолюдных мест стараться соблюдать дистанцию в 1 м (не ближе расстояния вытянутой руки);

- В местах скопления людей и при близком контакте с ними надевать медицинскую маску, защищающую нос и рот, и своевременно ее менять;

- Знать и выполнять правила "респираторного этикета" (здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя);

- Тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, возвращаясь домой, после посещения санитарных комнат и перед приемом пищи. При этом следует соблюдать определенную последовательность.

- Для гигиенической обработки рук следует применять кожные антисептики (на спиртовой основе) в следующих случаях:

1)пациентам, а также лицам, посещающих пациентов и осуществляющих уход за ними;

2)в случае отсутствия возможности мытья рук с мылом и водой.

- Регулярно проводить влажную уборку в доме, часто проветривать помещение;

- Ежедневно гулять на свежем воздухе: пешие прогулки позволят повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям и избежать скопления людей в транспорте;

- Организовать рациональный режим питания, труда и отдыха.

Источник: МР 3.1.0140-18 Неспецифическая профилактика гриппа и других острых респираторных инфекций.

Врач по общей гигиене А.А.Карманов