

Грипп и ОРВИ: признаки, симптомы, лечение и профилактика

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года. По количеству случаев в мире грипп и ОРВИ занимают первое место, удельный вес в структуре инфекционных заболеваний достигает 95%.

Грипп и ОРВИ, постепенно подрывая здоровье, сокращают на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями.

Вирус гриппа очень легко передается:

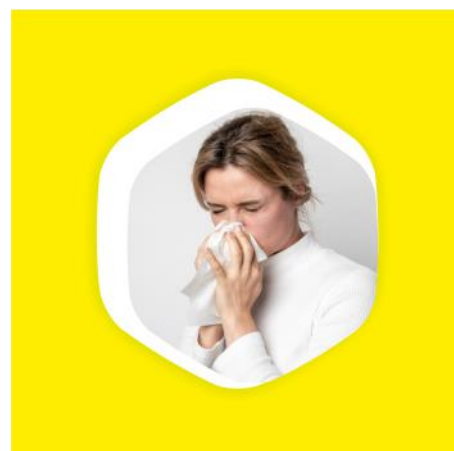
- самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный;
- также возможен и бытовой путь передачи, например, через предметы обихода.

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.

Что такое ОРВИ? В чём отличие от гриппа?

Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в пути передачи (проникают в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку) и в наборе симптомов:

- у больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаление в горле, кашель, озноб, боль в мышцах и головная боль;
- самым распространенным симптомом респираторных заболеваний является насморк, он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы.



Признаки и симптомы гриппа	Признаки и симптомы ОРВИ
<ul style="list-style-type: none">• Грипп приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает ваш организм.• Гриппу свойственно резкое повышение температуры (в отдельных случаях до 40,5 градусов), повышенная чувствительность, к свету, ломота во всём организме, а также боли: головные и мышечные.	<ul style="list-style-type: none">• Болезнь проступает постепенно и чаще всего начинается с утомляемости и внешнего проявления вируса, например, насморка.• На следующий день после активации заболевания проступает суховатый

- В первые сутки заболевания гриппом нет насморка, что свойственно только данному вирусу.
- Наиболее активная фаза гриппа приходится на третий-пятый день заболевания, а окончательное выздоровление приходится на 8-10 день.
- Учтите, что инфекция гриппа поражает сосуды. Именно по этой причине возможны кровоизлияния: дёсенные и носовые.

кашель, который со временем трансформируется в мокрый (отхаркивающийся).

При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов.

В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРВИ подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

Различия между коронавирусом COVID-19, простудой и гриппом

Как известно, коронавирусная инфекция COVID-19 передается преимущественно воздушно-капельным путем. Ей характерно наличие клинических симптомов ОРВИ.

Важно! COVID-19 иногда протекает бессимптомно, но от этого носитель вируса не становится менее заразным. Особенно в таких случаях страдают люди с хроническими заболеваниями.

Наглядная инфографика от Роспотребнадзора:

СИМПТОМЫ	ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ СИМПТОМАМИ КОРОНАВИРУСА COVID-19, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА		
	КОРОНАВИРУС	ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ГРИПП
Повышенная температура	часто	редко	часто
Усталость	иногда	иногда	часто
Кашель	часто (сухой)	незначительный	часто (сухой)
Чихание	нет	часто	нет
Боль в суставах	иногда	часто	часто
Насморк	редко	часто	иногда
Боль в горле	иногда	часто	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	часто
Одышка	иногда	нет	нет

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Основные рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ

Меры профилактики особенно важно соблюдать сейчас - в период пандемии коронавирусной инфекции.

Режим самоизоляции отменен, но пандемия никуда не исчезла! Нам всем необходимо думать о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах.
- Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.
- Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.
- Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.
- Используйте маски при контакте с больным человеком.
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

Профилактическая иммунизация (вакцинация) – самая лучшая профилактика гриппа. В свою очередь, самая главная опасность отказа от вакцинации – это возможность заболеть гриппом при контакте с заболевшим человеком. Кроме того, человек, не прошедший вакцинацию, потенциально опасен для окружающих, так как является вероятным переносчиком инфекционного заболевания.

Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ

- При плохом самочувствии оставайтесь дома и выполняйте рекомендации врача, по возможности держитесь от здоровых людей на расстоянии (1 метр).
- Отдыхайте и принимайте большое количество жидкости.
- Закрывайте рот и нос при кашле или чихании носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами. Утилизируйте этот материал сразу после использования или стирайте его. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей!
- Носите маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей.
- Сообщите своим близким и друзьям о болезни.

Важно! Медицинские маски

Рекомендации по использованию защитных медицинских масок:

- Ношение медицинских масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом.
- Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше.
- При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.
- Прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе.
- Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной).
- Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования.
- Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.