

Белый грипп

Почти в четверти регионов началась эпидемия

Эпидемиологический порог заболеваемости гриппом и ОРВИ превышен в Москве на 9.8%, зарегистрировано 80 618 больных, из них 47 680 –дети. Об этом сообщил главный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко, объявив о начале эпидемии в Москве и Петербурге.

По его словам, показатель превышения эпидпорога до 10% еще терпим. Вызывать озабоченность должно превышение этого уровня. С 14 по 20 января заболеваемость гриппом и ОРВИ в столице выросла на 34,9%, а в Санкт- Петербурге – на 37,9%.

Среди других крупных городов эпидемический порог перешли Липецк, Петрозаводск, Ижевск и Кемерово. Всего же эпидпорог перешли в 19 регионах: в Рязани на 11%, в Магадане –на 7,6%, в Ярославле- на 26%, в Вологде –на 13%, в Самаре – на 8%, в Саратове- на 8%, в Новосибирске- на 38%.Хуже всего ситуация в Башкирии: там порог заболеваемости превышен на 61%. Но в целом по стране речи об эпидемии пока не идет.

В этом году в основном встречаются 3 типа вируса: А Н3N2 (Виктория), А Н1N1(Калифорния) и грипп В (Висконсин). Большинство из заболевших – дети. По результатам мониторинга закрыто 28 школ в 19 субъектах России. Частично закрывались классы в 180 школах в 41 субъекте.

Медики успокаивают: вирус опасен, но не всесилен. И советуют сделать прививку. Эксперты Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ)дают и другие советы, как снизить риск болезни.

1. Чистые руки. Инфекция попадает в организм через рот, нос и глаза, которых вы касаетесь руками. Теми же руками вы пересчитываете деньги или держитесь за поручни, куда попали вирусы от других людей. Так что рецепт банален: чаще мойте руки, пользуйтесь одноразовыми бумажными салфетками- как после мытья рук, так и для того, чтобы прикрыть лицо при кашле и насморке. Использованные салфетки сразу выбрасывайте в мусорник, Поскольку они также могут стать источником заражения.
2. Здоровая еда. Для повышения сопротивляемости организма очень важно полноценно питаться, высыпаться, избегать

переутомления. Это увеличит шансы предотвратить как заражение, так и тяжелые формы болезни и ее осложнения.

3. Свежий воздух. Регулярное проветривание помещения и влажная уборка в квартире и в рабочих помещениях в десятки раз уменьшает концентрацию живых вирусов и бактерий, которые могут оставаться активными в течении часов после пребывания в помещении больного человека.
4. Безопасное расстояние. Вирус гриппа распространяется воздушно- капельным , воздушно- пылевым путем, а также при тактильном контакте. Риск инфицирования можно уменьшить. Достаточно держаться от больных людей на расстоянии не менее 1 метра.
5. Барьер от вирусов. Так как вирус обычно проникает через слизистую носа, перед выходом из дома необходимо создать для него непроходимый «барьер»- смазать нос изнутри оксолиновой мазью. Лучше это делать дважды в день. Можно использовать маску. Ее не стоит надевать, если симптомов болезни еще нет. Но обязательно носить при близком контакте с больными (или заболели сами). Маску надо регулярно менять и утилизировать, спрятав в отдельный контейнер и помыв руки после этого.
6. Целебный градус. Если вы все же заболели, то при температуре тела 38° С не желательно употреблять жаропонижающие препараты. Температура- одно из мощнейших защитных средств организма. Она угнетает вирус и способствует образованию противовирусного вещества - интерферона. Если же температура выше 38° С – ее все же надо снизить. Лучше это делать не лекарствами, а обтиранием мокрым полотенцем. Его можно смочить водкой, разведенной наполовину с водой (спирт испаряется быстрее воды и тем самым эффективнее снижает температуру тела).
7. Не все лекарства полезны. Прием антибиотиков при гриппе и ОРВИ нецелесообразен. Антибиотиками лечат только бактериальные инфекции. Против вирусов эти препараты бессильны. Антибиотики может назначить только врач и только по показаниям.