

Профилактика массовых инфекционных заболеваний среди детей и взрослых

Высокая частота тяжелого течения инфекционных заболеваний и значительная опасность их массового распространения среди всего населения делает жизненно необходимым своевременное проведение профилактических мероприятий.

Иммунопрофилактика — система мероприятий, осуществляемых в целях предупреждения, ограничения распространения и ликвидации инфекционных заболеваний путём проведения профилактических прививок. Предупреждение инфекционных заболеваний путём иммунизации — одно из главных достижений исследователей в истории медицины. Использование вакцин для профилактики заболеваний — наиболее важное применение исследований в XX в.

Неспецифическая профилактика. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Извлекая уроки из пандемий прошлого века, очевидны важность и необходимость проведения профилактических мероприятий. В то время мероприятия по ограничению распространения инфекции проводили самыми простыми способами — изоляции и карантин, повышение личной гигиены, использование дезинфицирующих средств, попытки не создавать большого скопления людей.

Для того чтобы понимать, как уберечься от гриппа и защитить своих близких, еще раз напомним основные пути передачи вируса гриппа. Все вирусы передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем — при кашле и чихании, с каплями слюны. При кашле и чихании больного человека микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе, и затем осаждаются на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути окружающих лиц.

Больной человек наиболее заразен для окружающих первые 3–4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления. Дети, особенно маленькие, потенциально «опасны» более длительный период (7–10 дней).

Во внешней среде вирусы живут не долго — от 2х до 8 часов. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100°C), а также некоторых бактерицидных агентов, таких как спирт, перекись водорода, щелочь (мыло). Антисептики на основе йода также эффективны против вирусов гриппа при использовании в соответствующих концентрациях на протяжении достаточного количества времени.

Чтобы избежать распространения вируса, необходимо выполнять профилактические мероприятия, и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения вируса, выполняя простые санитарно-гигиенические правила. Поэтому рассмотрим ситуации, с которыми может столкнуться каждый, и перечислим необходимые профилактические мероприятия для каждого из конкретных случаев.

Во-первых: Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:

- избегать контакта с больными людьми;
- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;

- при контакте с больными людьми одевать маску;
- мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- регулярно проветривать помещение;
- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Во-вторых:

Если Вы заболели, максимально ограничьте контакты с другими людьми и вызовите врача как можно быстрее, чтобы получить рекомендации по лечению. Оставайтесь дома, по возможности, в течение 7 дней от начала заболевания и не пренебрегайте мерами личной повседневной гигиены.

Если Вы все-таки заболели, то:

- Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений
- Соблюдайте постельный режим
- По возможности изолируйте себя от других членов семьи
- При первых симптомах заболевания вызовите врача
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте
- Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами
- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы
- Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

И, наконец, в-третьих:

Что мы зачастую наблюдаем — стоит заболеть одному члену семьи, и один за другим остальные тоже оказываются «в постели». Изоляция больного в отдельной комнате, использование марлевых повязок для членов семьи заболевшего, частое проветривание и влажная уборка помещения, где находится больной, все это неотъемлемая часть профилактических мероприятий. В очаге гриппа дезинфицирующие мероприятия должны заключаться в обеззараживании как воздушной среды помещения — основного фактора передачи возбудителей болезни, так и предметов быта, обстановки, пола, на котором оседают капли аэрозоля, содержащие вирус, который выделяет больной. Простейшим способом

снизить концентрацию инфекционного аэрозоля (мелкодисперсной, пылевой фазы) в воздухе является регулярное проветривание помещения. В холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом необходимо следить за температурой воздуха в помещении, где находится больной. Она не должна опускаться ниже 20°C.

Если в семье появился больной, необходимо соблюдать следующие правила:

- по возможности, разместить больного члена семьи отдельно от других,
- уход за больным желательно осуществлять одному человеку,
- избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина,
- все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры – использование масок, частое мытье рук, протирание рук дезинфицирующими средствами,
- следить за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа,
- стараться находиться от больного на расстоянии не менее 1 метра,
- выделить для больного отдельную посуду.
- внимательно следить за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Если Вы используете одноразовые маски, то старайтесь выполнять следующие требования:

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую.
- закончив уход за больным, маску необходимо немедленно снять, выбросить и вымыть руки.

Избегайте повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования!

Клинические исследования по изучению эффективности масок в предотвращении передачи респираторных вирусов от человека к человеку показали, что правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%.

И вот, пожалуй, и все об этой «скучной» профилактике, о которой мы знаем с детства, но мало кто следует ее правилам. И, чтобы, хоть немного «разбавить» эту малоинтересную тему, еще несколько примеров из жизни. Опять же во время «Испанки» в некоторых странах для защиты от заражения начали надевать противогазы, либо добровольно, либо под давлением закона, в Сиэтле в трамвай во время «испанки» пассажиров пускали только в защитных масках. В других — человек, который публично чихал или кашлял, подвергался штрафу или тюремному заключению.

Понятно, что санитарно-эпидемические мероприятия в условиях эпидемии/пандемии не могут полностью «остановить» инфекцию, но снизить и отложить на время распространение заболевания могут. И пример тому Австралия во время пандемии «Испанки». За счет введения жестких карантинных мероприятий в морских портах, она не была вовлечена в пандемию до 1919 года. К этому времени вирус стал заметно «ослабевать» и заболевания протекали в более легкой форме.

Химиофилактика

Препараты для профилактики гриппа весьма разнообразны. Основными из них являются:

- «Арбидол»
- Интерфероны— «Альфарон» (интраназальные капли), «Гриппферон» (интраназальные капли), мазь с «Интерфероном»
- Индукторы интерферонов— «Циклоферон», «Амиксин»

Имеются противопоказания. Обязательное обращение к врачу.

Нельзя не сказать и о растительных лекарственных препаратах, которые давно и широко используются при различных заболеваниях, в том числе и вирусной природы, в том числе и для профилактики. Многие из них хорошо известны и очень популярны. И это неспроста. Действительно, некоторые лекарственные растения не только облегчают симптомы заболевания, но и обладают противовирусным действием. Еще древнегреческие врачи при простуде использовали лимон и апельсин, мед и гвоздику.

Из огромного числа лекарственных растений мы остановимся лишь на некоторых из них:

- Лук, чеснок — содержат фитонциды, противомикробные вещества растительного происхождения.
- Мята, сосна — обладают вирулицидным действием и используются для ингаляций.
- Лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха — кладезь витаминов, в том числе витамина С (аскорбиновая кислота), на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настой).