

КАК ДА СЕ ПОДГОТВИМ ЗА ГРИПНИЯ СЕЗОН

Грипът (Grippe, Influenza) е остро инфекциозно заболяване, често протичащо под форма на епидемии, обикновено през есенно-зимния сезон. Причинители на грипа са множество вируси (тип А, В, С). Особена тревожност в последните години предизвикаха новопоявилите се подтипове А Н1N1 – „свински” грип и А Н5N1– “птичи” грип. Има и инфекции, които протичат по сходен начин с грипните, но се причиняват от други вируси (миксовирус, аденовирус, риновирус и т.н.). Това са т.нар. грипоподобни синдроми.



Заразяването става по въздушно-капков път. Голям брой от хората, влезли в контакт с болен, също се разболяват. Трябва да се има предвид, че вирусите имат относително висока устойчивост в околната среда. При кихане и кашляне, чрез слюнката, те могат да попаднат върху предмети от околната среда, където да останат жизнеспособни до няколко часа. Когато докоснем заражена повърхност, можем неволно да пренесем причинителя до лигавицата на устата, носа или окото и по този начин да му дадем възможност да навлезе в организма и да се размножи. Времето от навлизането му в организма до изявата на клиничната картина се нарича инкубационен период. При грипа той е относително кратък – обикновено не повече от 3-4 дни. Повече за това как се заразяваме.

Една от основните мерки за предпазване от грипната инфекция е ваксинацията.

Ваксината срещу Грип е от голямо значение в борбата срещу Грипа, защото тя не само че намалява риска от нарушаване на професионалния и личния живот на човека, но намалява и риска за заразяване на неговото семейство, приятелите и колегите му.

За постигане на оптимална защита срещу Грипа е необходима ежегодна имунизация. РЗИ препоръчва ваксинацията да се извърши през периода октомври – ноември, когато заболяемостта от ОРЗ е с ниски нива и защитния ефект на ваксината се проявява 2-3 седмици след имунизацията.

Какво да се включва в сезонните ваксини се определя от Световната Здравна Организация (СЗО) на база следене на циркулиращите по света грипни щамове и предвиждания за разпространението им.

Препоръчаният от СЗО състав на грипните ваксини за северното полукълбо за сезон 2015/2016 г. е:

- A/California/7/2009 (H1N1)pdm09
- A/Switzerland/9715293/2013 (H3N2)
- B/Phuket/3073/2013

За сравнение, за грипния сезон 2014-2015 г това бяха:

- A/California/7/2009 (H1N1)pdm09
- A/Texas/50/2012 (H3N2)
- B/Massachusetts/2/2012

Приложението на ваксината е важна за :

- Всеки, който иска да се предпази от Грип и неговите усложнения
- Всички лица навършили 65 години
- Всички лица с хронични заболявания
- Лица от организирани колективи



- Лица с повишен риск от заразяване във връзка с професията им / транспортни работници, служители в армията и полицията, работещи в училищата, медицински персонал и др./

От 28.09.2015г. в имунизационният кабинет при РЗИ Стара Загора всеки гражданин над 18 години, закупил противогрипна ваксина, ще може да бъде имунизиран от специалисти от дирекция “Надзор на заразните болести”.

Имунизационният кабинет в РЗИ се разполага на първия етаж – стая № 102 и ще работи със следното работно време:

- преди обяд 8.30 до 12.00ч.
- след обяд от 15.30 до 16.30ч.

Няколко прости правила за ограничаване на грипната инфекция

- избягване на затворени пространства, където се събират много хора;

На такива места има и потенциални вирусноносителни, както и всички възможности за лесно предаване на вируса от човек на човек. Такива места са МОЛ-ове, детски центрове на закрито и др. *Това обаче е трудно – както в обществения транспорт и офиса, така и в детските ясли и градини. Поликлиниката и лекарският кабинет също трудно се избягват по време на епидемия.*

- често проветряване на помещенията, където престояват повече хора;
- избягване на разтъркването на очите, пипането в носа и храненето с неизмити ръце;
- носене на маска

Маска може да се носи както от болния, така и от здравия. Тя възпрепятства разпространението на вируси в помещението, ако я носи болният човек. Трябва да се има предвид, че за да е ефикасна, маската трябва да се сменя на всеки 2 часа. В противен случай овлажняването от издишания въздух я прави пропусклива.

- добра хигиена на помещенията

Честото миене на повърхностите (включително електрически ключове, телефонни апарати, парапети на стълби), облъчването с ултравиолетова светлина са добри санитарни мерки. Разредената белина убива вируса, като осигурява и дълготраен дезинфекционен ефект, но тя дразни дихателните пътища (дори и след като изсъхне) и не е подходяща за помещения, които обитава болният, особено децата. Същото се отнася и за повечето миещи препарати.

- Избягване на тютюневия дим

Тютюневият дим нарушава защитните функции на дихателната система и така тя става по-лесен вход за всякакъв вид инфекции;

- Избягване на преохлаждане или изсушаване на лигавиците

Преохлаждането или изсушаването на лигавиците в резултат на претопляне (от прекалено топлия въздух и липсата на овлажняване) също ги правят по-уязвими и по-лесен вход за инфекциозните причинители

Веднъж разгърнал се, грипът задължително изисква консултация с лекар. Той ще прецени как е най-удачно да протече лечението. В никакъв случай да не се провежда самолечение!