

С наступлением осени среди школьников возрастает риск заболеваний простудой и гриппом. Чтобы защитить себя и учеников от заражения и предотвратить распространение эпидемии, достаточно соблюдать несложные меры профилактики.

1. Поставить прививку «Гриппол».

2. Личная гигиена школьников и учителей

Грипп и другие ОРВИ могут передаваться не только напрямую от человека к человеку, но и через загрязненные руки, предметы общего пользования, мебель, посуду, учебники, игрушки и т.д. Однако при этом путь проникновения вирусов в организм, в большинстве случаев, лежит через слизистую оболочку носоглотки. В период школьных эпидемий необходимо донести до учеников важность регулярного мытья рук, воздержания от прикосновений к лицу, особенно в области глаз, носа, рта. Обязательно также соблюдение гигиены слизистой носа: полоскать нос следует не менее 3 раз в день, а лучше при каждом мытье рук. Кроме того, дополнительной эффективной мерой предупреждения заболевания является использование препарата Деринат, который усиливает защитные свойства слизистой носоглотки, что существенно осложняет проникновение вирусов в организм. Детям и персоналу также стоит помнить о гигиене рук: мыть руки нужно теплой водой с мылом, особенно тщательно - после кашля или чихания, перед едой и после посещения туалета. Мыло, бумажные полотенца и дезинфицирующие средства имеют большое значение для гигиены рук и должны всегда быть в наличии. Если необходимо обеспечить контроль за детьми во время мытья рук, следует назначить ответственных лиц.

3. «Респираторный этикет»?

Считается, что вирусы гриппа и ОРВИ распространяются, главным образом, от человека к человеку через вдыхание мельчайших капелек, выделяющихся больным при кашле, чихании и просто дыхании, разговоре. Поэтому заболевшему рекомендуется носить одноразовую медицинскую маску и обязательно прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну сразу же после использования, а также мыть руки. Для соблюдения «респираторного этикета» дети и персонал должны быть обеспечены одноразовыми платками и масками, а также всем следует избегать прикосновений руками к своему лицу.

4. Уборка школьных помещений

В общеобразовательных учреждениях в период массовых заболеваний необходимо регулярно проводить влажную уборку, можно с дезинфицирующим средством, уделяя особое внимание тем поверхностям и предметам, которых чаще всего касались руками (например, клавиатуры или парты), а также мыть эти поверхности сразу после обнаружения видимого загрязнения, используя моющие и дезинфицирующие средства.

5. Проветривание помещений

6. Медицинский осмотр.

7. Изоляция больных.

Как в организм попадает инфекция?



Первый рубеж защиты организма от вирусов и бактерий, передающихся воздушно-капельным путём - это эпителий носоглотки. Здоровый эпителий слизистой выделяет интерферон, который защищает соседние клетки от поражения вирусами. Слизистая носоглотки, таким образом, - самый главный барьер на пути проникновения вирусов ОРВИ и гриппа в организм и важнейшая составляющая иммунитета. Слизистая способна не допустить попадания инфекции в организм, но для этого она должна быть цельной, поддерживаться в здоровом, боеспособном состоянии и не иметь повреждений. Поддержать, восстановить и усилить её защитные свойства поможет иммуномодулятор с репаративным (восстанавливающим) свойством и противовирусным эффектом.

Что такое репаративный эффект?

Есть три стадии заболевания: заражение, болезнь и выздоровление. При проникновении в организм вирус поражает эпителий верхних дыхательных путей. Это поражение происходит постепенно, от клетки к клетке. Обычные иммуномодуляторы лишь оптимизируют иммунный ответ организма, но не влияют на его способность восстанавливать повреждения слизистой оболочки. В результате этого в разрывы слизистой могут проникать бактерии, что в конечном счёте и приводит к осложнённым формам ОРЗ (ОРВИ). Репаративный эффект необходим для укрепления слизистой, предотвращения заражения и развития заболевания.

При заболевании ОРВИ значительная часть эпителия поражена вирусом. Если у иммуномодулятора, который используется для лечения, нет репаративного эффекта, то бактериальное заражение практически неминуемо и может привести к осложнениям различной степени тяжести (от риносинусита до бронхита и даже пневмонии). Во время болезни применение иммуномодулятора с репаративным эффектом предотвращает возможное бактериальное поражение, а стало быть, применение антибиотиков.

На стадии выздоровления репаративный эффект необходим для ускорения выздоровления и предотвращения повторного заражения. Только здоровый эпителий слизистой выделяет интерферон, который защищает другие клетки от поражения вирусами. Поэтому, чем более выражен у иммуномодулятора репаративный эффект, чем быстрее будет восстановлен полноценный эпителий, тем легче протекает заболевание и быстрее происходит возвращение к нормальной, полноценной, здоровой жизни.