



Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно болеющих людей. Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ победить их до сих пор не удается. Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек. Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус, способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

1. Что такое грипп и чем он опасен?

Грипп — это инфекционное заболевание, относится к острым вирусным респираторным инфекциям (ОРВИ). Передаётся воздушно - капельным путем. К симптомам гриппа относятся: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Грипп опасен тяжёлыми осложнениями, риском летального исхода.

2. Как защитить себя от гриппа?

Заболеть может каждый человек. Во избежание возможных осложнений важно своевременно проводить профилактику гриппа. Наилучший эффект в профилактике гриппа и ОРВИ даёт комплексный подход, включающий специфическую (вакцинация) и неспецифическую защиту, включающую в себя здоровый образ жизни.

Вакцинация не может исключить вероятность заболевания гриппом, но она существенно снижает риск тяжёлого течения болезни, серьёзных осложнений и летальных исходов.

Правильное и своевременное использование профилактических мер позволяет значительно снизить уровень заболеваемости гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями.

3. Почему нужно ежегодно прививаться против гриппа?

Противогриппозный иммунитет, который выработался в прошлом году, не является защитой от гриппа в текущем году. Причинами для ежегодного проведения вакцинации являются:

1. изменчивость вируса - в связи с этим штаммовый состав вакцин меняется ежегодно;
2. длительность иммунитета, приобретённого при получении вакцины в прошлый период составляет около года.

Каждые 6 месяцев Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) организует совещания консультативной группы экспертов. Задача совещания - анализ всех собранных ГСЭГО (Глобальная система ВОЗ по эпиднадзору за гриппом и принятию ответных мер) данных о вирусах гриппа, разработке на базе данных анализа рекомендаций по составу вакцин против гриппа для использования в предстоящем сезоне гриппа. Эти рекомендации учитываются при разработке производства и лицензировании вакцин против гриппа.

Для подготовки к эпидемиологическому сезону гриппа и ОРВИ в 2020-2021 годов в России изготовлены отечественные вакцины, которые соответствуют рекомендациям Всемирной организации здравоохранения. Все они адаптированы к предстоящему сезону, эффективны полностью безопасны.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) на предстоящий эпидемический сезон 2020-2021 г.г. в состав противогриппозных вакцин включен следующий штаммовый состав:

- вирус, подобный A/Guangdong-Maonan/SWL1536/2019(H1N1)pdm09;

- вирус, подобный A/Hong Kong/2671/2019 (H3N2);
 - вирус, подобный B/Washington/02/2019 (B/Victoria lineage).
- В состав четырехвалентной противогриппозной вакцины включены вышеуказанные три штамма вируса гриппа, а также вирус, подобный штамму B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage), который присутствовал в аналогичной вакцине в эпидемическом сезоне 2019–2020 годов.

4. Когда лучше всего делать прививку от гриппа?

Сентябрь и октябрь - лучшее время для вакцинации, чтобы успеть выработать иммунитет, который защитит на протяжении всего сезона гриппа. Для достижения полного иммунитета требуется две недели после прививки от гриппа. Нынешней достигаются две основные цели: индивидуальная защита привитого человека и формирование коллективного иммунитета в коллективе. Чем больше людей прививались против гриппа, тем больше невосприимчивость к вирусу гриппа в коллективе. Коллективный иммунитет защищает не только привитых, но и остальных лиц, которые имеют противопоказания к вакцинации. Делают прививку только специально обученный медицинский персонал. Перед вакцинацией обязательно осмотр врача.

5. Почему важно привиться от гриппа в этом году?

По прогнозам специалистов в предстоящем эпидемиологическом сезоне высокая вероятность сочетания заболеваемости гриппом и ОРВИ с новой коронавирусной инфекцией. Сочетанное течение двух инфекций может иметь худший прогноз. Прививка от гриппа - это возможность избежать рисков заболевания микст - инфекцией, т.е. болезнью, которая вызывается несколькими патогенными микроорганизмами, тесно взаимодействующими друг с другом. Вакцинация против гриппа гарантирует защиту от заболевания тяжелыми и осложненными формами гриппа, которые могут закончиться летальным исходом.

6. Есть ли противопоказания к вакцинации?

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при повышенной температуре, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины). Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов.

7. Основные правила неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ.

- Соблюдать правила личной гигиены: тщательное мытьё рук с мылом в течение 20 секунд после возвращения с улицы, перед едой. При отсутствии условий для мытья рук - использование санитайзера или влажных салфеток с антибактериальными свойствами. Старайтесь не трогать немытыми руками лицо.
 - Одеваться по погоде. При переохлаждении человека легко заболеть.
 - Отдыхать. Усталость, переутомление и стресс способствуют снижению иммунитета.
 - Проверять помещение, в котором находитесь. Вирусы очень хорошо себя чувствуют в сухом, тёплом помещении и быстро погибают от прохладного воздуха. Регулярно делать влажную уборку в своей комнате.
 - Полноценно и рационально питаться, употреблять в пищу больше продуктов, содержащих витамин С (клубника, брусника, лимон и др.). Витамин С (аскорбиновая кислота) повышает сопротивляемость организма инфекциям.
 - Регулярно заниматься физкультурой.
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

ПОМНИТЕ:

В период подъёма заболеваемости не следует посещать места массового скопления людей. В случае проявления признаков болезни не занимайтесь самолечением. Необходимо обратиться к врачу. Только врач установит диагноз и назначит правильное лечение.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Приближается осеннее – зимний период, характеризующийся подъемом заболеваемости гриппом и ОРВИ. Соблюдайте правила, обеспечивающие эффективную защиту от инфекций.

1. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа.
Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Особенно важно для детей и взрослых с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно - сосудистой системы, патологией центральной нервной системы: лиц пожилого возраста. Особенность эпидсезона 2020-2021 г.г. - циркуляция сразу двух вирусов - гриппа и коронавируса, которые относятся к острым респираторным инфекциям. Сочетанная инфекция протекает тяжелее и повышает риски неблагоприятного исхода для больного. Прививка от гриппа - это возможность избежать рисков заболевания микст - инфекцией.
2. Соблюдайте принципы здорового образа жизни: полноценное питание; соблюдение режимов работы, учёбы и отдыха; не допускать переутомления; больше бывать на свежем воздухе; спать достаточное время. Поддерживать традицию утренней гимнастики, заниматься физкультурой. При благоприятных погодных условиях - гулять с детьми на улице, создавая условия для активного отдыха.
Откажитесь от вредных привычек (алкоголь, табакокурение).
3. Строго соблюдайте правила личной гигиены: тщательное мытьё рук с мылом в течение 20 секунд после возвращения с улицы, перед едой. При отсутствии условий для мытья рук - использование санитайзера или влажных салфеток с антибактериальными свойствами. Старайтесь не трогать руками лицо. При необходимости - объясните и научите этому своего ребёнка.
4. Строго соблюдайте гигиену жилища: проводите влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств; регулярно проветривайте помещения.
5. Включайте в рацион домашнего питания как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
6. Объясните и научите детей правилам «респираторного» этикета - своду простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний. При кашле и чихании - использовать носовой платок; предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые после использования необходимо выбрасывать сразу; при отсутствии носового платка чихать и кашлять в сгиб локтя, не в ладони.

Помните: при первых признаках респираторного заболевания необходимо оставить ребёнка дома и вызвать врача на дом.



ПАМЯТКА для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний))

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
- Вызвать врача
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Сделайте прививку!
Основа профилактики – иммунизация. Прививка стимулирует организм к генерированию защитных антител, предотвращающих размножение вирусов. Новейшие технологии производства противогриппозных вакцин позволяют обеспечить низкую реактогенность – сочетание с высокой безопасностью являются эпидемически актуальными.
Сделать прививку от гриппа лучше в сентябре-ноябре. Вакцинироваться необходимо ежегодно, так как приобретаемый поствакцинальный иммунитет не пожизненный и сохраняется только в течение 6-12 месяцев.

Укрепляйте иммунитет!
Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами. Подберите индивидуальную схему закаливания.

Соблюдайте правила гигиены!
Мойте руки с мылом, особенно после возвращения с улицы. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

Ведите здоровый образ жизни!
Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

Защитите себя и окружающих!
При появлении первых признаков заболевания вызовите врача на дом. Соблюдайте постельный режим. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди родственников есть заболевшие гриппом или ОРИ.

