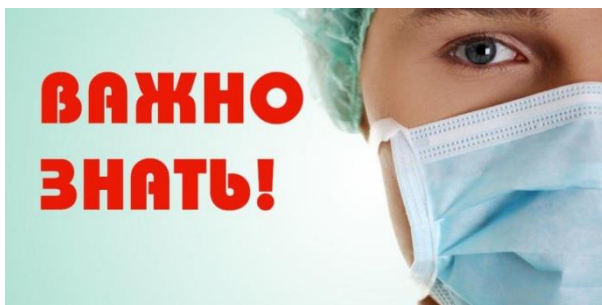


21 января – День профилактики гриппа и ОРИ



Острые респираторные инфекции (далее ОРИ) и грипп занимают ведущее положение в структуре инфекционных заболеваний, остаются одной из самых актуальных медицинских и социально-экономических проблем в мире, занимая первое место по распространенности в целом и по заболеваемости с временной

утратой трудоспособности на предприятиях.

Различают несколько типов вируса, вызывающих грипп и более 200 вирусов, являющие причиной ОРИ. В связи с этим человек может в разные периоды переболеть несколько раз разными формами заболеваний.

Заразиться ОРИ и гриппом легко — при контакте с больным человеком. Ввиду высокой заразительности вирусы с мельчайшими капельками слюны при кашле, чихании и даже разговоре распространяются очень быстро, вызывая массовые заболевания среди людей.

Заболеть ОРИ и гриппом могут люди даже с самым крепким иммунитетом. Это связано, во-первых, с мутацией вируса, то есть каждый год организм оказывается «лицом к лицу» с новыми вариантами вирусов. Вторая причина заключается в исключительно высокой скорости размножения вирусов и распространения инфекции среди людей.

В предстоящем сезоне можно ожидать одновременную циркуляцию вирусов гриппа и SARS-CoV-2. Согласно прогнозу специалистов, традиционный рост заболеваемости следует ожидать в конце января – начале февраля. Эпидемический подъем заболеваемости гриппом 2024-2025 будет обусловлен циркуляцией вирусов гриппа А обоих субтипов: А(Н1N1) pdm, А(Н3N2). Вирус гриппа В будет циркулировать с меньшей интенсивностью.

Среди заболевших будут преобладать дети, преимущественно от 0 до 14 лет. Риск заболевания будут подвержены также беременные и лица старше 65 лет, а также лица, входящие в группу риска развития заболевания и постгриппозных осложнений.

Единственным научно обоснованным методом борьбы с гриппом является специфическая профилактика – вакцинопрофилактика.

Целесообразность ежегодной вакцинации определяется тем, что, во-первых, новый вирус гриппа по своим свойствам отличается от прошлогоднего, а во-вторых, титр антител после вакцинации в течение года снижается.

Профилактические прививки против гриппа хорошо переносятся как детьми, так и взрослыми, и способствуют формированию высокоспецифичного иммунитета уже через 7-14 дней после вакцинации, действие которого сохраняется до 6-12 месяцев. Вот почему прививаться необходимо каждый год.

Обращаем внимание, что в организациях здравоохранения продолжается вакцинация населения против гриппа. В настоящее время получить прививку

против гриппа можно в амбулаторно-поликлинических учреждениях области по месту жительства.

В сезон высокой активности респираторных вирусов следует соблюдать ряд простых правил:

- соблюдать правила гигиены рук – часто мойте руки с мылом. Если нет возможности помыть руки с мылом применяйте дезинфицирующие салфетки;
- чистите и дезинфицируйте поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.) с помощью бытовых моющих средств;
- соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза и т.д.);
- избегайте посещения многолюдных мест и поездок, старайтесь избегать контактов на расстоянии менее 1 метра с людьми, имеющими симптомы ОРЗ;
- ведите здоровый образ жизни (полноценный сон и питание, оптимальная физическая активность).

В случае заболевания гриппом и ОРИ *очень важно следовать следующим рекомендациям:*

- при необходимости – обратиться к врачу и строго соблюдать все его рекомендации;
- соблюдать постельный режим;
- максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, во избежание их заражения;
- чаще проветривать помещение;
- все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача.