О ПРАВИЛАХ ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ КОРОНАВИРУСЕ И ГРИППЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

В условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 и сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ Роспотребнадзор напоминает о возможном сочетании двух инфекций COVID-19 и гриппа. Микст-инфекция может протекать достаточно тяжело и вызвать самые неблагоприятные последствия. Чтобы этого избежать, рекомендуется соблюдать правила профилактики.

1. КАК ПРОТЕКАЕТ БОЛЕЗНЬ, ЕСЛИ Я ЗАРАЗИЛСЯ ОДНОВРЕМЕННО COVID-19 И ГРИППОМ? СКОЛЬКО ОНА ДЛИТСЯ?

Сочетание двух вирусов, поражающих дыхательную систему, как правило, способствует более тяжелому и длительному течению заболевания. Однако, на тяжесть проявлений и их продолжительность влияет множество других факторов: вакцинация, возраст пациента, хронические заболевания, своевременность и правильность лечения. Если человек вакцинирован против коронавирусной инфекции и против гриппа, то вероятность выраженной симптоматики и тяжелого течения минимальна, а болезнь проходит быстрее. У детей в возрасте до года и пожилых людей, у тех, кто имеет сердечно-сосудистую или бронхо-лёгочную патологию, сахарный диабет риск тяжелого и длительного течения гораздо выше.

2. В РОССИИ БЫЛИ СЛУЧАИ ОДНОВРЕМЕННОГО ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ И ГРИППОМ?

Случаи одновременного выявления коронавируса SARS-CoV-2 и гриппа известны ученым почти с самого начала пандемии. Их регистрировали в разных странах, в том числе и в России. Одним из первых таких случаев был зарегистрирован среди заболевших COVID-19 жителей Нью-Йорка в марте-апреле 2020 года. Также были сообщения и о пациентах с сочетанием этих двух вирусов, выявленных в Российской Федерации: например, в октябре 2021 года в городе Севастополь у заболевшей беременной женщины одновременно обнаружили и вирус гриппа, и SARS-CoV-2.

3. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ЗАРАЖЕН ОДНОВРЕМЕННО ГРИППОМ И КОРОНАВИРУСОМ? ЕСТЬ ЛИ КАКИЕ-ТО СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ?

Определить одновременное заражение двумя вирусами без лабораторной диагностики непросто. Для гриппа характерно очень быстрое нарастание симптомов: буквально за несколько часов температура тела повышается до 38-39 градусов и более, появляются головная боль, ломота в мышцах. При коронавирусной инфекции признаки заболевания развиваются постепенно. Если через какой-то промежуток времени присоединяется потеря обоняния, меняются вкусовые ощущения, то велика вероятность сочетанной инфекции. Однако, если инфицирование гриппом произошло в инкубационном периоде коронавирусной инфекции, то симптомы могут возникнуть почти одновременно. В случаях заражения вариантом омикрон характерные для COVID-19 жалобы на изменения вкуса и запаха регистрируются редко.

4. КАК МЕНЯ БУДУТ ЛЕЧИТЬ, ЕСЛИ Я ОДНОВРЕМЕННО ЗАБОЛЕЛ COVID-19 И ГРИППОМ?

Правильное лечение может назначить только врач с учётом выраженности симптомов, возраста и особенностей пациента. В любом случае важно как можно быстрее начать лечение, чётко следовать рекомендациям, обращая внимание на дозы и время приёма препаратов. В большинстве случаев при выявлении сопутствующего коронавирусу гриппа не потребуется дополнительных препаратов, поскольку применяемые при COVID-19 противовирусные препараты широкого спектра действия работают против обоих вирусов, а симптоматическая терапия одинакова. Очень важно не забывать про обильное питьё, которое помогает снять интоксикацию. Чтобы уменьшить количество вирусов, находящихся на слизистых оболочках, нужно полоскать горло и промывать нос рекомендуемыми врачом растворами.

5. КТО В ГРУППЕ РИСКА? КАКИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ РАБОТАЮТ?

Наиболее высокая вероятность заразиться одновременно двумя вирусами у тех, кто не вакцинирован, не пользуется защитными масками при посещении мест большого скопления людей в закрытых помещениях. Наиболее опасны зоны танцпола на концертах, очереди перед кассами, общественный транспорт. Также большой риск заражения есть у педагогов и медработников. На сегодняшний день при своевременной вакцинации и ревакцинации, правильном использовании защитных масок и респираторов, соблюдении социальной дистанции, своевременном мытье рук и использовании дезинфицирующих средств можно снизить риск заражения до минимальных значений.

**Публикуется на основе материалов, предоставленных ФБУН МНИИЭМ им. Г.Н. Габричевского Роспотребнадзора*

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

О ПРАВИЛАХ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

100 ЛЕТ ГОССАНЭПИДСЛУЖБА

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими средствами с противовирусным действием (спреями, гелями, салфетками). При их использовании обращайте внимание на инструкции по применению!
Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому рекомендуется находится на некотором расстоянии друг от друга.
Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Через них коронавирус и другие возбудители попадают с рук в организм человека.
Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрыть рот и нос допускается областью локтя. При возможности следует отказаться от поездок и посещений мест скопления людей.

ПРАВИЛО 3. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Медицинская маска – одно из рекомендуемых доступных средств, препятствующих распространению вирусов.
Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:
- при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
- при уходе за больными;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску?
Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Маску можно надеть на лицо любой стороной. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

ПРАВИЛО 4. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим дня в соответствии с возрастом и рекомендациями врача. Для работы иммунитета необходим полноценный сон, прогулки или занятия спортом (если нет противопоказаний) на свежем воздухе, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте предписаниям врача.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

.

Как не заразиться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

- После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
- Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Чаще проветривать помещения.
- Не пользоваться общими полотенцами.

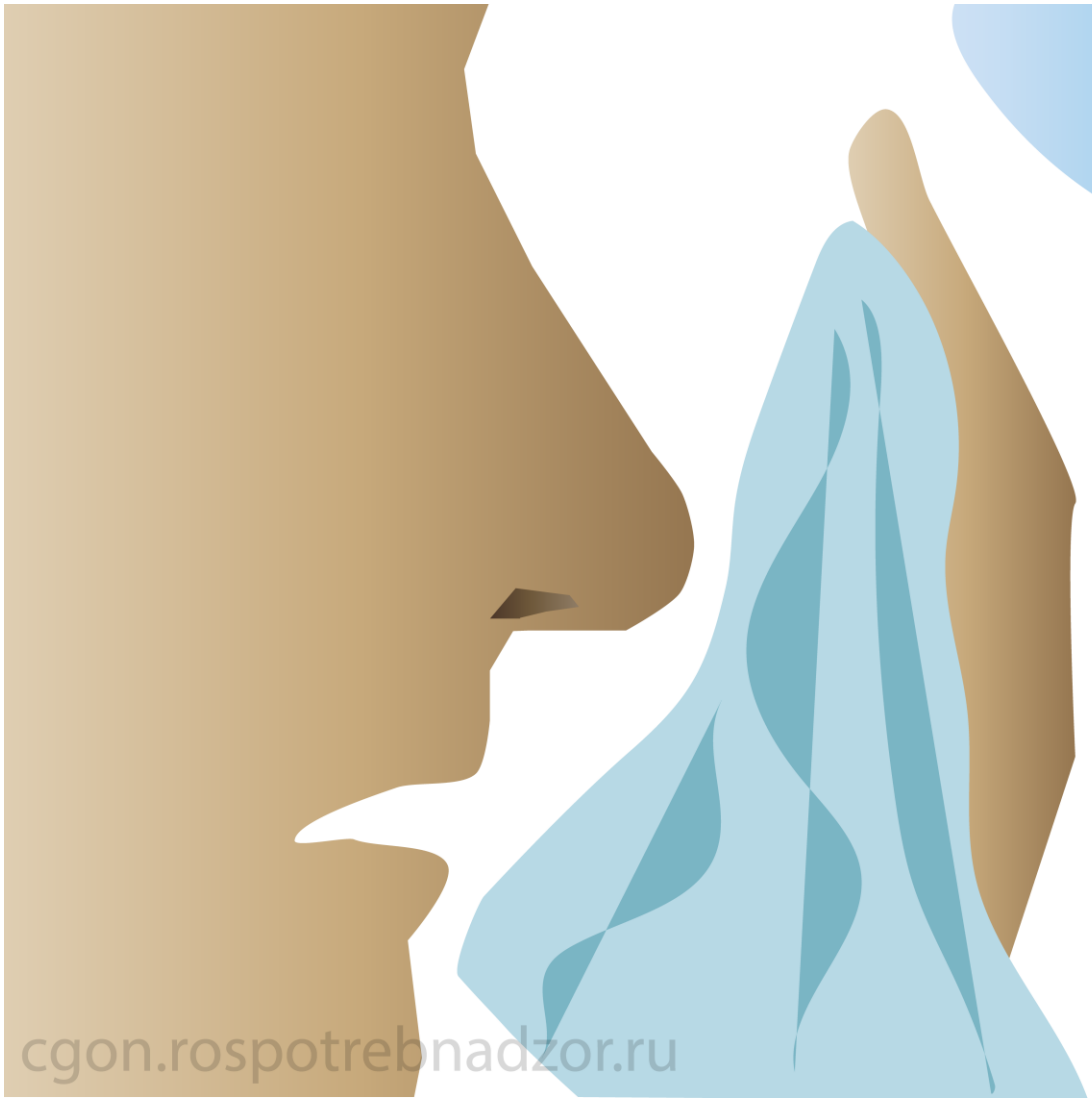
Как не заразить окружающих

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ
РУКИ-
ТВОЯ ЗАЩИТА

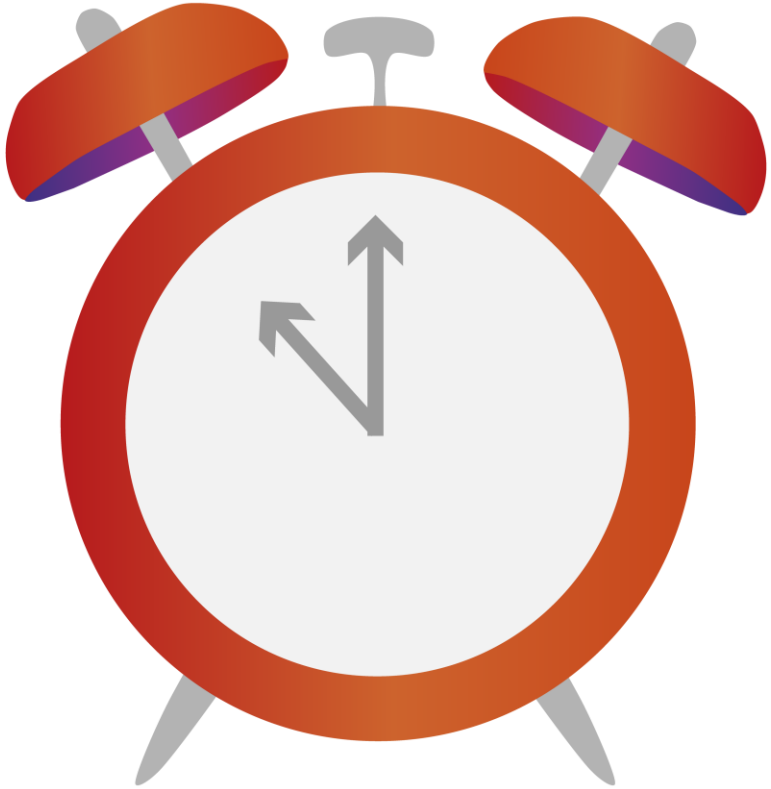
cgon.rospotrebnadzor.ru



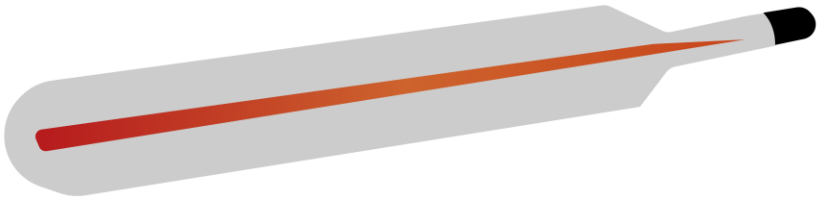
ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ПРИКРЫВАЙ
СВОЙ РОТ
И НОС

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?



#ЗАБОЛЕЛ?
ОСТАНЬСЯ ДОМА!
#ВЫЗОВИ ВРАЧА



cgon.rospotrebnadzor.ru

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ОСТАВАЙСЯ ДОМА
  (ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

cgon.rospotrebnadzor.ru

Грипп – одна из основных причин смертности во всем мире.

Грипп – острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое РНК-содержащим вирусом.

Клинические проявления гриппа у беременных женщин сходны с таковыми у населения в целом и включают лихорадку, кашель, заложенность носа, насморк, боль в горле, головную боль, одышку и боли в мышцах.

Для беременных грипп опаснее, чем для других женщин, так как первые более подвержены гриппу с тяжелым течением и развитию осложнений.

Ослабленный иммунитет во время беременности повышает риск инфицирования.

Осложнения гриппа опасны как для беременной, так и для жизни плода.

Чаще всего развиваются такие опасные осложнения как: пневмония, бронхит, пиелонефрит, сердечная недостаточность.

Лечение осложнений на ранних сроках беременности затруднено. В этот период происходит закладка органов и систем плода.

Инфицирование на ранних сроках беременности может привести к развитию пороков, выкидышу, на поздних сроках – к внутриутробному инфицированию плода и мертворождению.

Факторы риска развития осложнений и летальных исходов больных гриппом беременных женщин:

- обострение бронхиальной астмы
- ожирение
- сахарный диабет
- поздние сроки беременности

Надежная и безопасная защита от гриппа - вакцинация.

Что дает вакцинация против гриппа во время беременности?

- вакцина против гриппа во время беременности позволяет избежать инфицирования
- в случае инфицирования позволяет перенести заболевание в легкой форме без осложнений и опасности для здоровья и жизни плода
- передача антител против гриппа от матери плоду формирует пассивный иммунитет у ребенка (защита ребенка до 6 месяца жизни)

В России вакцинация беременных против гриппа проводится ежегодно в рамках Национального календаря профилактических прививок.

Вакцинация беременных проводится независимо от триместра беременности.

Вакцинация проводится бесплатно.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.

Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период с сентября по ноябрь.

После введения вакцины могут возникнуть:

- болезненность, покраснение, отек в месте инъекции
- головная боль
- боль в мышцах
- тошнота

Как правило, данные реакции носят кратковременный характер (1-2 дня).

Вакцинация против гриппа не проводится беременным женщинам, имеющим аллергическую реакцию на белок куриного яйца, а также на ранее введенную вакцину против гриппа.

Противопоказания к проведению вакцинации определяет врач.

Может ли кормящая женщина быть вакцинирована против гриппа?

Да, в период лактации можно вакцинироваться против гриппа любого типа.

Порядок проведения вакцинации

Акушер-гинеколог, ведущий беременность, информирует беременную о необходимости проведения вакцинации и направляет ее к терапевту. Под контролем врача-терапевта, после оценки состояния здоровья беременной, проводится вакцинация в условиях прививочного кабинета поликлиники. Данные о проведенной вакцинации вносятся в обменную карту беременной.

Иммунизация против гриппа позволяет предупредить возникновение заболевания

г.Москва,
1-й Смоленский пер.
д 9, стр.1 cgon@cgon.ru,
тел.8 (499) 2418628

Вакцинация против гриппа во время беременности

ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения»
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
г.Москва, 1й Смоленский пер.д 9, стр.1
cgon@cgon.ru, тел.8 (499) 2418628

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА ШКОЛЬНИКОВ

Грипп очень заразен и не щадит никого. Почему так важно прививать именно школьников? Об этом в нашей статье.

Вакцинация от гриппа обычно начинается в сентябре. Нынешний год не стал исключением.

В эпидемическом сезоне 2022-2023 годов, как обычно, ожидается сезонный подъем заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации предусматривает вакцинацию от гриппа не менее 60% населения России и не менее 75% лиц, относящихся к группам риска, определенных национальным календарем профилактических прививок.

В соответствии с национальным календарем профилактических прививок, учащиеся 1 - 11 классов подлежат вакцинации против гриппа.

Приоритетная вакцинация этой группы связана с тем, что именно дети, а особенно - школьники, постоянно находясь в коллективе, заражают друг друга. Для них грипп чаще всего проходит без последствий, но для членов их семей - не всегда. Ведь среди родственников учеников вполне могут оказаться люди с повышенным риском возникновения осложнений от гриппа:

- **беременные женщины,**
- **дети младше 5 лет,**
- **пожилые люди,**
- **лица с ослабленным иммунитетом и хроническими заболеваниями.**

Вакцинация от гриппа школьников позволяет защитить максимально широкий круг людей.

Особенность этого года в том, что вакцинация от гриппа направлена не только на предотвращение риска развития гриппа как моноинфекции. Ведь грипп может протекать совместно с коронавирусной инфекцией. В этом случае COVID-19 протекает тяжелее, вызывает больше осложнений. Поэтому прививка от гриппа в нынешнем сезоне направлена и на предотвращение развития смешанной инфекции, вызванной вирусом гриппа и COVID-19.

Вакцинация от гриппа сейчас максимально доступна. Она проводится в школах и поликлиниках по месту жительства.

Защитите себя и своих близких и будьте здоровы!

О вакцинации против гриппа в вопросах и ответах

Роспотребнадзор напоминает, что оптимальное время для проведения вакцинации против гриппа период с сентября по ноябрь.

Какие цели вакцинации против гриппа?
Главная цель вакцинации против гриппа — защитить людей от массового и неконтролируемого распространения инфекции, от эпидемии гриппа. Важно понимать, что, вакцинируя население, врачи спасают жизни тем, кто рискует умереть от осложнений. В группы риска входят маленькие дети, у которых иммунитет находится в процессе формирования, пожилые люди, также те, кто страдает хроническими заболеваниями, и особенно люди с иммунодефицитными состояниями.

Грипп часто протекает достаточно тяжело, особенно в группах риска, и нередко сопровождается различными осложнениями.

Вирус гриппа распространяется очень быстро. Если большинство людей привито, у меньшинства тех, кто не привит по тем или иным причинам, шансы заразиться минимальны. И именно для этого создается коллективный иммунитет. Вакцинированное население не дает распространяться вирусу.

Что входит в состав вакцины против гриппа?
Вакцина против гриппа защищает от штаммов вирусов гриппа, которые, по прогнозам эпидемиологов, будут наиболее распространены в предстоящем сезоне. Традиционные вакцины против гриппа («трехвалентные» вакцины) предназначены для защиты от трех вирусов гриппа:

· вируса гриппа А (H1N1),

· вируса гриппа А (H3N2),

· и вируса гриппа В

Существуют также вакцины, предназначенные для защиты от четырех вирусов гриппа («четырехвалентные» вакцины). Они защищают от тех же вирусов, что и трехвалентная вакцина, но дополнительно содержат антигены еще одного вероятного штамма вируса гриппа В.

В сезоне 2022-2023 годов ВОЗ рекомендует включать в состав трехвалентной вакцины следующие штаммы вирусов гриппа: A/H3N2 - A/ Darwin/9/2021 и В линии Victoria B/Austria/1359417/2021, антиген вируса A(H1N1) pdm09 -

A/victoria/2570/2019 остался неизменным, так как с 2009 г. штаммы, подобные пандемическому вирусу 2009 года A(H1N1) pdm09, продолжают активно циркулировать среди населения.

В связи с тем, что в отдельные эпидемические сезоны вирусы гриппа В линии Yamagata начали составлять около половины циркулирующих штаммов вирусов гриппа В, были разработаны четырёхвалентные вакцины, в состав которых стали входить, помимо антигенов вирусов гриппа типа А подтипов A/H1N1 и A/H3N2, вирусы гриппа типа В обеих линий - Victoria или Yamagata. Например, в состав четырёхвалентной вакцины в этом сезоне вошел дополнительно антиген штамма B/Phuket/3073/2013 (линия B/Yamagata)-подобный вирус.

Считается, что такая вакцина надежней защищает от гриппа. Но в этом эпидсезоне прогнозируется доминирование линии Victoria, так что трехвалентные вакцины будут так же эффективны.

Зачем делать прививку каждый год?
Ежегодное проведение прививок объясняется постоянной изменчивостью (мутацией) вирусов гриппа. В связи с этим состав вакцин обновляется по мере необходимости на основании сведений о циркулирующих в Южном полушарии штаммов и прогнозов по их распространению, чтобы иммунитет соответствовал изменяющимся вирусам гриппа.

Три года назад мне сделали вакцину против гриппа, а в прошлом году я серьезно заболел и мне был поставлен диагноз грипп. О чем это говорит?
Этот факт подтверждает необходимость проведения вакцинации против гриппа ежегодно. Во-первых, штаммы вирусов меняются очень быстро. Во-вторых – иммунный ответ организма на вакцинацию ослабевает с течением времени. В вашем случае вакцинация трехлетней давности никакой защиты для организма не обеспечивает.

Можно ли заболеть гриппом от вакцины?
Заболеть гриппом от вакцины невозможно. Некоторые привитые плохо себя чувствуют некоторое время после вакцинации. Такая реакция встречается не часто, она представляет собой ожидаемый вариант реакции организма на вакцину. Может беспокоить слабость, ломота в мышцах, подъем температуры, боль в месте инъекции. В большинстве случаев эти симптомы отмечаются в течение не более 3 дней после введения препарата, проходят самостоятельно без приёма каких-либо препаратов.

Такая реакция может сигнализировать о том, что организм вступил в борьбу с введенными вирусными частицами и в данный момент происходит выработка антител. Таким образом, иммунная система готовит защиту организма от вирусов гриппа.

ВАЖНО! Даже если вы оказались среди тех, кто прекрасно себя чувствует после введения вакцины, это не означает, что ваша иммунная система не реагирует или вакцина против гриппа не работает.

Если я сделаю прививку против гриппа, заболею ли я гриппом?

Даже если вы заболеете гриппом, будучи привитым против гриппа – вы скорее всего перенесете заболевание в легкой форме, без осложнений и быстро выздоровеете, с этой целью и проводится вакцинация. Вакцина практически исключает тяжелое течение гриппа и летальные исходы. Вакцины против гриппа безопасны. Защитите от гриппа себя и своих близких и будьте здоровы!

О гриппе и мерах его профилактики

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей. Серовариантов других респираторных вирусов очень много, например, у риновирусов их насчитывают более 100, у аденовирусов около 60. Вирус гриппа постоянно меняет свою структуру, и новый, измененный, вариант способен поражать человека вновь. Таким образом переболевший гриппом имеет хороший иммунитет против конкретного штамма, но этот иммунный барьер не может оградить человека от измененного варианта. Новый штамм легко проникает в организм человека через этот барьер, что приводит вновь к развитию инфекции.

Для кого опасен грипп

Особенно тяжело переносят грипп дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют гриппом тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, так же, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

Кто в группе риска

· дети младше 2-х лет;

· люди старше 60 лет;

· больные хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и др.;

· больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);

· больные хроническими заболеваниями печени (цирроз);

· больные с хроническими заболеваниями почек;

· больные с иммунодефицитными состояниями;

- больные с заболеваниями эндокринной системы и нарушениями обмена веществ;

· беременные женщины;

· медицинский персонал;

· работники общественного транспорта, предприятий общественного питания и др.

Как происходит заражение гриппом

Грипп очень заразное заболевание. Эта инфекция передается от больного человека здоровому с невидимыми капельками слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора. Кроме того, вирус гриппа передается через грязные руки, если на них есть засохшие капельки инфицированной биологической жидкости больного человека.

Симптомы гриппа

- высокая температура (38-40^{0}С);
- заложенность носа, редкий сухой кашель, першение в ротоглотке, несильная боль в горле;

- озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, боли при движении глазных яблок;

- отсутствие аппетита, иногда тошнота и рвота, у детей иногда отмечается также диарея.

Признаки интоксикации продолжаются около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Осложнения гриппа

- пневмония (вероятность летального исхода 40%);

- энцефалиты, менингиты;

- грипп у беременной женщины может вызвать осложнения беременности, патологии плода;

- обострение хронических заболеваний.

Что делать, если заболел гриппом
Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения для окружающих. Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Больной гриппом должен соблюдать постельный режим, включить в рацион фрукты и овощи богатые витаминами, рекомендуется обильное питье.

Антибиотики и грипп
Принимать антибиотики в первые дни заболевания гриппом — большая ошибка. Антибактериальные препараты не способны справиться с вирусом, а кроме того, они убивают нормальную микрофлору и ослабляют иммунитет. Антибиотики назначаются врачом только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

Профилактика гриппа
Самым эффективным способом профилактики является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ.

Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации сентябрь - октябрь.

Кроме того, для профилактики гриппа
- часто и тщательно мойте руки

- избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания

- регулярно проветривайте помещения

- реже посещайте места скопления людей

- рекомендуется использовать маску в местах скопления людей

- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками

- придерживайтесь здорового образа жизни

- в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу.

Почему нужна вакцинация от гриппа
- грипп очень заразен;

- быстро распространяется;

- вызывает серьезные осложнения;

- протекает намного тяжелее других ОРВИ.

Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста. Для надежной защиты от гриппа вакцинацию необходимо проводить ежегодно.

Как защитить от гриппа детей
Чтобы защитить от гриппа детей в возрасте до 6 месяцев, необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ребенком лиц до начала эпидемии гриппа. Взрослые должны соблюдать основные меры профилактики. В период эпидемии запрещено посещать с младенцем места массового скопления людей, а также не рекомендуется собирать дома гостей.

Детей старше 6 месяцев можно прививать от гриппа и, кроме этого, чаще гулять с ребенком на свежем воздухе, воздержаться от посещения мест массового скопления людей.

Вакцинация против гриппа и беременность
Применять вакцину против гриппа у беременных необходимо в связи с тем, что они входят в группу риска по развитию тяжелых форм заболевания. Исследования последних лет доказали безопасность вакцинации против гриппа у беременных женщин.

Будьте здоровы!

О правилах защиты от коронавируса, гриппа и ОРВИ

Правило 1. Часто мойте руки с мылом

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими средствами с противовирусным действием (спреями, гелями, салфетками). При их использовании обращайте внимание на инструкции по применению!
Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.
Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Через эти места коронавирус и другие возбудители попадают с рук в организм человека. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрыть рот и нос допускается областью локтя.
При возможности следует отказаться от поездок и посещений мест скопления людей.

Правило 3. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски

Медицинская маска – одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов.
Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:
- при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
- при уходе за больными;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Маску можно надеть на лицо любой стороной. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Правило 4. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим дня в соответствии с возрастом и рекомендациями врача. Для работы иммунитета необходим полноценный сон, прогулки или занятия спортом (если нет противопоказаний) на свежем воздухе, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

Правило 5. Что делать в случае заболевания ОРВИ, гриппом, коронавирусной инфекцией?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте предписаниям врача.

О рекомендациях, что делать, если в семье кто-то заболел гриппом или коронавирусной инфекцией

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

1. Вызовите врача.
2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.
5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.
7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.
8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.
9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.
10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.

Как защититься от гриппа

Способы защиты

- ✓ Тщательно мой руки, как только вернулся домой, а также перед едой, после туалета
- ✓ Мой руки после кашля, высмаркивания
- ✓ Если нет возможности вымыть руки с мылом, используй влажные салфетки или антисептический гель
- ✓ Не трогай глаза, нос, рот грязными руками
- ✓ Занимайся физкультурой, высыпайся
- ✓ Следи за тем, чтобы в комнате всегда был свежий воздух
- ✓ Реже посещай места скопления людей во время эпидемии
- ✓ Используй медицинскую маску, находясь рядом с заболевшим
- ✓ Избегай контактов с заболевшими

Сделать прививку!

Прививка – это наиболее эффективное средство

Прививка делается заранее.

Чтобы не заболеть зимой, прививку нужно сделать осенью

с сентября по ноябрь

Заболев:

- ✓ **Оставайся дома**
  Иначе, ты можешь заразить окружающих
  или болезнь будет длиться дольше

ФБУЗ
«Центр гигиенического образования населения»
Роспотребнадзора
Адрес: 121099, г. Москва, 1-й Смоленский переулок, дом 9, стр.1
Тел.: 8 (499) 241-86-28

Защищаемся от гриппа

Вирусы есть везде.

Они настолько малы, что мы не сможем их увидеть без микроскопа.

Когда заболевший человек кашляет, чихает, разговаривает, вирусы разносятся вокруг с капельками слюны.

Здоровый человек, вдыхая вирусы, заражается.

Как еще можно заразиться гриппом?

Прикоснувшись к любой твердой поверхности (стол, стул, дверная ручка, телефон, игрушка, на которых остались вирусы);

Трогая лицо грязными руками.
На грязных руках очень много микробов

Вирусы могут оставаться живыми более 2 часов на любых поверхностях!

Симптомы:

- ✓ Высокая температура
- ✓ Головная боль, усталость
- ✓ Ломота в теле

- ✓ Заложенность носа или насморк, першение в горле
- ✓ Покраснение глаз