Информация о профилактике гриппа и ОРВИ в ежегодный эпидемиологический сезон и рекомендации по иммунизации против гриппа населения из групп риска не входящего в перечень контингентов, подлежащих вакцинации в рамках Национального календаря профилактических прививок

1. Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Длительность инкубационного периода (срока между инфицированием и появлением первых признаков болезни) составляет 1-2 дня. Заболевание легкой и средней степени тяжести, при проведении адекватной терапии, в течение недели проходит. Тяжелая и гипертоксическая форма, сопровождающиеся повышением температуры тела до 40°С и выраженными симптомами общей интоксикации, могут привести к инфекционнотоксическому шоку, дыхательной недостаточности и отеку головного мозга. Молниеносная форма, являющаяся наиболее опасной для ослабленных больных с сопутствующими патологиями, нередко становится причиной развития тяжелых осложнений и летального исхода.

Вирус сезонного гриппа передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (по воздуху во время кашля, чихания или разговора), или контактно-бытовым (через руки и предметы обихода).

Примечательно то, что у некоторых пациентов, заболевших гриппом, температура тела не повышается выше 37,5°С. Поэтому, при характерных изменениях в самочувствии, разумнее остаться дома и вызвать врача.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит). Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит). Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты). Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5-39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

2.Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно! Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

При температуре 38 — 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

3.Текущая ситуация с заболеваемостью гриппом в Мордовии и подготовка к предстоящему эпидемическому сезону.

3.1.Эпидемиологическая обстановка по гриппу и ОРВИ:

По причине заболеваемости гриппом и ОРВИ учебно-воспитательный процесс в учреждениях образования республики не приостанавливался.

3.2.Рекомендации для органов исполнительной власти и местного самоуправления по иммунизации против гриппа населения из групп риска не входящего в перечень контингентов, подлежащих вакцинации в рамках Национального календаря профилактических прививок.

Для предупреждения эпидемического распространения гриппа среди населения не подлежащего иммунизации против этой инфекции в рамках Национального календаря профилактических прививок

необходимо при получении вакцины против гриппа, приобретенной за счет бюджета Республики Мордовия (ФЛЮ-М), а также привлекая средства хозяйствующих субъектов, организовать иммунизацию против гриппа следующих групп населения:

3.2.1.Контингенты населения, которые по роду своей деятельности имеют общение со значительным количеством населения:

- работники органов исполнительной власти и местного самоуправления, прежде всего ведущие прием населения (работники многофункциональных центров, отделов, работающих с обращениями населения и пр.),
- работники социальной сферы, оказывающие услуги социального характера социально-дезадаптированным группам населения на дому,
- работники учреждений и организаций культуры (театры, кинотеатры, библиотеки, секции, дома, клубы по интересам и пр.),
- работники спортивных учреждений, в том числе спортивных объединений, секций и пр.
- работники молодежных и общественных объединений (организации ДОСААФ, клубы по интересам, волонтерские организации и пр.),
- работники почтовых отделений, в том числе доставляющие пенсии на дом,
- работники органов внутренних дел, добровольных народных дружин,
- работники банковской сферы, в том числе осуществляющие рекламные акции на предприятиях и в организациях,
- работники страховых компаний, в том числе осуществляющие работу с населением на выезде,
- работники общественных религиозных организаций.

3.2.2.Контингенты населения, находящиеся на диспансерном учете или в организациях с круглосуточным пребыванием:

- пациенты психиатрического и психоневрологического профиля учреждений здравоохранения, образования,
- лица, состоящие на диспансерном учете в медицинских организациях по психиатрическим и наркологическим заболеваниям,

обеспечиваемые лица, находящиеся в учреждениях образования, социальной защиты, с круглосуточным пребыванием.

4.Как защитить себя от гриппа?

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2-3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

2. Общие правила профилактики гриппа;

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансировано питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.