

## Эпидсезон 2018/2019

В преддверии эпидсезона 2018/2019 Комитет по образованию Администрации Городского округа Подольск напоминает, что острые респираторные вирусные инфекции являются наиболее распространенной группой инфекционных заболеваний и занимают в структуре инфекционной патологии до 90 %. Зачастую невидимыми, но не менее значимыми, являются экономические затраты, как прямые – на лечение и реабилитацию, так и косвенные – связанные с осложнениями после гриппа, с обострением хронических заболеваний, со снижением производительности труда, с нетрудоспособностью, с потерей прибыли предприятий.

Основным и самым надёжным способом защиты населения от гриппа является вакцинация, которая наиболее эффективна, если заканчивается до начала эпидемического подъема заболеваемости. Своевременная вакцинация предотвращает риски заболевания гриппом у 80-90 % детей и взрослых. При этом, если привитой заболевает гриппом, то болезнь протекает легче и без каких-либо осложнений.

В Городском округе Подольск прививочная компания в 2018 году стартовала. В настоящее время прививки проводятся отечественной вакциной Гриппол+. Рекомендуется максимальный охват вакцинацией против гриппа работающих в коллективе. При этом достигаются две основные цели. Первая цель – индивидуальная защита привитого человека. Вторая цель – формирование коллективного иммунитета среди работающих. Коллективный иммунитет дает дополнительную степень защиты привитым и снижает вероятность заболевания непривитых членов коллектива. Чем больше привитых, а значит защищенных от гриппа, тем ниже вероятность заноса и распространения вируса среди работающих в коллективе.

Наилучший эффект в профилактике гриппа и ОРВИ даёт комплексный подход, включающий специфическую (вакцинация) и неспецифическую (стимуляция иммунитета лекарственными средствами) защиту населения, а также здоровый образ жизни. Данная тактика позволила в 1,5-2 раза снизить уровень заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями по сравнению с периодом 80-х годов. Сократилась продолжительность эпидемических вспышек и интенсивность эпидемического процесса.

Комитет по образованию Администрации Городского округа Подольск рекомендует прививаться против гриппа и вести здоровый образ жизни в целях предупреждения осложнений и неблагоприятных исходов этого опасного заболевания!

## **Вакцинация от гриппа предотвратила случаи заболевания у населения в прошлом эпидсезоне.**

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

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.

### **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.

На сезон гриппа 2018-2019 гг. для стран северного полушария ВОЗ рекомендовала включить в состав трехвалентных вакцин следующие штаммы:

- вирус, подобный А/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09;
- вирус, подобный А/Singapore/INFIMN-16-0019/2016 (H3N2);
- вирус, подобный В/Colorado/06/2017 (линия В/Victoria/2/87).

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 является экономически оправданной для граждан и работодателей. Согласно данным о заболеваемости, в прошлом эпидсезоне (2017-2018 гг) было зарегистрировано в 3,5 раза меньше случаев гриппа, чем в эпидсезоне 2016-2017 гг., а привито было 3.248.028 человек (45,2% от всего населения), что выше, чем в эпидсезоне 2016 -2017 гг – 37,0%. В эпидсезоне 2018-2019 гг также планируется привить не менее 45% от населения субъекта.

В соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 марта 2014 года N 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям») определены категории и возраст граждан, подлежащие обязательной вакцинации:

- дети старше 6 месяцев;
- учащиеся 1-11 классов;
- обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;
- взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы);
- лица старше 60 лет;
- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением;
- беременные женщины;
- лица, подлежащие призыву на военную службу.

Для вышеперечисленных контингентов вакцинация против гриппа осуществляется бесплатно. Остальные лица могут привиться за счет средств работодателей, либо за личные средства.

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 также принимать меры неспецифической профилактики:

- 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.
- 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.).
- 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, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.