

Приложение

Памятка для населения по профилактике гриппа и ОРВИ

Что нужно знать о гриппе?

В холодное время года, как правило, значительно возрастает число больных гриппом и острыми респираторными инфекциями. В настоящее время заболеваемость ОРВИ находится на неэпидемическом уровне, но в сентябре обычно уже начинается сезонный рост заболеваемости острыми респираторными инфекциями (ОРВИ). Эпидемические подъемы заболеваемости гриппом и ОРВИ в республике традиционно наблюдаются в декабре-марте месяцах.

Грипп – это высоко контагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Возбудители гриппа – вирусы типов А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе. Также важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов.

Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- Легочные 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).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

Как защитить себя от гриппа?

Существует специфическая и неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ.

Общепризнанным и наиболее эффективным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация, которая более чем на 50% снижает прямые и косвенные потери от заболеваний гриппом и ОРВИ. Прививки проводятся в предэпидемический сезон (август-декабрь), для чего имеются различные вакцины как российского, так и

зарубежного производства. Состав вакцин обновляется ежегодно в соответствии с рекомендациями ВОЗ.

За счет средств федерального бюджета прививаются следующие «контингенты риска»:

- дети, посещающие детские организованные учреждения;
- школьники;
- работники образовательных учреждений;
- медицинские работники;
- лица старше 60 лет;
- студенты;
- подростки призывного возраста;
- прочие группы риска (работники бюджетной сферы - социального обслуживания и т.д.).

Однако это не исключает организацию активной работы по иммунизации населения, не включенного в Национальный календарь прививок, за счет средств работодателей.

Кроме того, рекомендуется руководителям организаций, независимо от организационно-правовой формы, чьи работники не попадают в перечень лиц, подлежащих прививкам в соответствии с Национальным календарем прививок, своевременно выделить финансовые средства на закупку вакцины против гриппа и провести вакцинацию своих работников против гриппа с охватом не менее 75% работников коллектива.

В период эпидемического подъема заболеваемости необходимо также принимать меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.