

Памятка по профилактике гриппа

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространенными инфекционными заболеваниями среди всех возрастных групп населения планеты. Сегодня эти ряды пополнил и COVID-19.

Часто грипп и респираторные заболевания, вызванные другими возбудителями, начинаются одинаково – повышение температуры, появление слабости, насморка, кашля. Однако, именно грипп часто приводит к развитию тяжелых осложнений (наиболее часто встречающееся – гриппозная пневмония), которые являются главной причиной летальных исходов.

Наиболее эффективным методом профилактики гриппа и COVID-19 является вакцинопрофилактика. Вакцины против гриппа и COVID-19 безопасны и обладают высокой эффективностью. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Иммунитет вырабатывается примерно 2-4 недели.

Личная профилактика гриппа, ОРВИ, COVID-19 заключается в следующем:

- Рекомендуется повышать защитные силы организма: регулярно заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Так Вы облегчаете вирусу пути проникновения в организм.
- Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.
- Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
- Стараться избегать близких контактов с людьми с симптомами простуды.
- Регулярно проветривать помещения, проводить влажную уборку.
- Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
- При посещении мест массового пребывания населения (рынки, магазины, общественный транспорт, массовые мероприятия) рекомендуется использовать средства защиты органов дыхания (маски)
- При появлении симптомов заболевания оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.



Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей.

Заболевание гриппом сопровождается высокая смертность, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

Наиболее частым осложнением гриппа являются **пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит, миокардит, перикардит, миозит**.

После гриппа часто наблюдаются **обострения хронических заболеваний**, таких как: бронхиальная астма и хронический бронхит, сердечнососудистые заболевания, нарушения обмена веществ, заболевания почек и др.

Обычно грипп начинается остро. **Инкубационный период**, как правило, длится 1-2 дня, но может продолжаться до 5 дней.

Затем начинается **период острых клинических проявлений**. Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из 4-х форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая. Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

ОТ ТЯЖЕЛЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ГРИППА ВАС ЗАЩИТИТ ПРИВИВКА!

По данным всемирной организации здравоохранения, в целом прививка дает защиту от эпидемически значимых подтипов вируса гриппа и массово снижает заболеваемость. В индивидуальном плане прививка против гриппа снижает риски критических осложнений в случае заболевания гриппом.

Важно помнить, что на формирование иммунитета против гриппа уходит от 2-х до 4-х недель.

Обратиться с вопросами граждане могут по телефонам «горячей линии» в территориальный отдел Управления Роспотребнадзора в Лабинском, Курганинском и Мостовском районах по тел. 8(86169)7-21-87, 8(86169)7-44-96, а также в консультационный центр ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» тел. 8(86169)7-43-82.



Мифы о прививках против гриппа

1. Прививка может снизить иммунитет.

В действительности иммунная система после вакцинации будет находиться в стадии повышенной активности. При правильной вакцинации, которая проведена вовремя, иммунитет к гриппу будет сформирован за две-четыре недели. Ослабление иммунитета к болезни может начаться лишь спустя 6 месяцев. Многие люди совершают ошибку, делая вакцинацию при простуде или в период начальной стадии развития какого-либо заболевания, ведь инфекционный патоген в таком случае может нанести еще больший вред здоровью. Также не рекомендуется делать прививку, если в близком окружении есть человек, которому уже выставлен диагноз гриппа, ОРВИ или COVID-19.

2. Прививка от гриппа не дает положительного эффекта.

Утверждение является мифом, так как эффективность прививки имеет научные и практические доказательства. Так, согласно данным ВОЗ, вакцина, которая введена перед началом распространения заболевания среди населения, достигает 80-90 % эффективности.

3. Нет необходимости делать вакцинацию ежегодно.

Такое мнение ошибочно, так как ежегодная вакцинация является обязательной. Дело в том, что вирус гриппа претерпевает постоянные изменения, а человеческий организм не способен выработать иммунитет к данному заболеванию раз и навсегда. В среднем иммунитет после вакцинации против гриппа снижается спустя 6 месяцев. Поэтому вакцинация, сделанная в прошлом году, не может защитить от инфекции в текущем году.

4. Наибольшую опасность прививка приносит беременным женщинам, пожилым людям, маленьким детям.

На самом деле все указанные категории людей относятся к группе риска, поэтому врачи рекомендуют им пройти вакцинацию. Детям до 5 лет нужно делать прививку, так как иммунитет еще не созрел, чтобы полноценно бороться с инфекцией. У пожилых людей и беременных иммунная система ослаблена, поэтому им также советуют сделать прививку. Специально для детей и беременных женщин противогриппозная вакцина выпускается без консервантов.

5. Не стоит делать прививку при наличии хронических заболеваний.

Существует лишь небольшое количество ограничений и противопоказаний у прививки от гриппа, узнать о которых можно у терапевта. Вакцинация против гриппа нужна людям, страдающим хроническими заболеваниями во избежание осложнений.

6. Если сделать прививку, то заболеть невозможно.

Указанная точка зрения является неверной, так как вакцинация не дает абсолютную защиту от инфекции во время эпидемий. Прививка является профилактической мерой, которая призвана снизить вероятность заражения и развития осложнений.

Обратиться с вопросами граждане могут по телефонам «горячей линии» в территориальный отдел Управления Роспотребнадзора в Лабинском, Курганинском и Мостовском районах по тел. 8(86169)7-21-87, 8(86169)7-44-96, а также в консультационный центр ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» тел. 8(86169)7-43-82.



Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус гриппа. Вирус гриппа способен подавлять иммунные реакции организма.

Пути передачи. Вирус гриппа легко передается. Наиболее распространен воздушно-капельный путь передачи, когда вирусные частицы передаются от зараженного к здоровому человеку по воздуху при кашле или чихании. Также вирус передаётся при прикосновении грязных рук в носу и рту.

Источником инфекции является больной человек, который наиболее опасен в первые дни болезни и остается заразным в течение 7 дней. С момента контакта с больным до появления первых признаков заболевания проходит 12- 48 часов.

Симптомы. Заболевание гриппом начинается остро, нередко с ознобом. В первые сутки может повышаться температура до 38-40 градусов, появляются слабость, потливость, боли в мышцах, сильная головная боль, слезотечение, светобоязнь, сухой кашель, першение в горле, заложенность носа.

Осложняется пневмонией, отитом, синуситом, так что во время гриппозных эпидемий заболеваемость пневмонией и другими бактериальными инфекциями дыхательных путей резко возрастает.

Группы риска. Наиболее подвержены риску инфицирования дети дошкольного возраста, лица с хроническими заболеваниями, люди преклонного возраста, работники транспорта, бытового обслуживания, учебных заведений, медицинский персонал, работники животноводческих ферм и зоопарков, сотрудники коммерческих предприятий, банков, торговых фирм, ежедневно общающиеся с населением.

Способы защиты

1. Вакцинация

Вакцинопрофилактика направлена непосредственно против вируса гриппа и более чем в два раза превышает эффективность неспецифических и народных средств.

Показатели заболеваемости в группе привитых в 1,5-2 раза ниже, чем среди не привитых лиц.

Правильно организованная иммунопрофилактика гриппа сопровождается и значительным снижением ОРВИ.

2. Неспецифические способы защиты

-  Рекомендуется повышать защитные силы организма: регулярно заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.
-  Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
-  Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Так Вы облегчаете вирусу пути проникновения в организм.

-  Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.
-  Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
-  Стараться избегать близких контактов с людьми с симптомами простуды.
-  Регулярно проветривать помещения, проводить влажную уборку.
-  Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
-  При посещении мест массового пребывания населения (рынки, магазины, общественный транспорт, массовые мероприятия) рекомендуется использовать средства защиты органов дыхания (маски)

Если Вы заболели

- !** не выходить на работу,
- !** если заболел ребенок - не отправлять его в школу, детский сад,
- !** **вызвать врача на дом** или обратиться за помощью в поликлинику по месту жительства через отдельно организованный вход,
- !** по возможности изолировать заболевшего,
- !** проводить частые проветривания помещения, влажную уборку,
- !** при уходе за больным **надевать маску для защиты органов дыхания.**

Данные рекомендации актуальны и для COVID-19!

Обратиться с вопросами граждане могут по телефонам «горячей линии» в территориальный отдел Управления Роспотребнадзора в Лабинском, Курганинском и Мостовском районах по тел. 8(86169)7-21-87, 8(86169)7-44-96, а также в консультационный центр ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» тел. 8(86169)7-43-82.

Грипп, ОРВИ, COVID-19 – сходства и различия

Какие вирусы:

•Грипп вызывается вирусом гриппа разных подтипов (птичий, свиной и др.). На поверхности вируса имеются два типа антигенов - гемагглютинин (Н) и нейраминидаза (N). Из разных сочетаний Н и N формируются названия подтипов гриппа, например, H1N1, H3N2, H5N1 и др. Интенсивность интоксикации при гриппе определяется свойствами гемагглютинина, а нейраминидаза обладает выраженным иммунодепрессивным действием. Оба антигена характеризуются выраженной изменчивостью, в результате чего постоянно появляются новые варианты вируса с новыми характеристиками.

•COVID-19 вызывается вирусом SARS-Cov-2, он же коронавирус, вызвавший пандемию. Само семейство коронавирусов известно человеку еще с 1965 года. Эти вирусы часто вызывают простудные заболевания. Часто способны поражать и животных.

Именно штамм SARS-Cov-2 привёл к возникновению пандемии, обусловленной высокой контагиозностью, а также тяжелым клиническим течением, нередко приводящим к летальным исходам.

•ОРВИ (в народе «простуда») вызываются целой группой различных вирусов: преимущественно респираторно-синцитиальный вирус (или РС-вирус), метапневмовирус, парагрипп, коронавирусы (не SARS-Cov-2), риновирусы, аденовирусы, бокавирус, хантавирусы.

Как передаются:

Все эти возбудители передаются, в первую очередь, воздушно-капельно:

1. Вирусы выделяются с микрочастицами естественных жидкостей из носа и ротовой полости при разговоре, кашле, чихании.

2. Здоровый человек вдыхает зараженные микрочастицы жидкости и может заболеть. В некоторых случаях развитие инфекции не происходит, например, при крепком иммунитете, слишком малом количестве вирусов во вдыхаемом аэрозоле. Вот почему важно носить маски в период подъёма заболеваемости, особенно людям с простудой.

Но вирусы могут передаваться и через предметы быта. Так, многие вирусы способны некоторое время сохраняться на поверхности объектов, например, после чихания (столы, поручни в транспорте, дверные ручки, кнопки лифтов и др.), вплоть до нескольких часов.

Здоровый человек в момент прикосновения к этим поверхностям «наносит» вирус на свои руки. Затем этими руками прикасается к носу, рту или глазам, втирая вирус в слизистые оболочки. Вот почему важно в общественных местах не трогать лицо и как можно чаще мыть руки с мылом.

Что происходит в организме:

От момента попадания вирусов в организм проходит в среднем 2-3 дня до появ-



ления первых симптомов. Этот период может продлиться и до 7 дней.

Начало гриппа, COVID-19 и ОРВИ в большинстве случаев однотипное и не позволяет точно распознать конкретный возбудитель только по клиническим данным. Наиболее часто встречаются следующие симптомы в разных сочетаниях:

- подъем температуры может быть как незначительным, так и с резким повышением до высоких цифр (39-40гр.),
- заложенность носа, ринорея (жидкое отделяемое из полости носа) – ринит,
- першение и/или боль в горле – фарингит,
- кашель – признак как фарингита, так и ларингита, трахеита,
- осиплость голоса – ларингит,
- слабость,
- тошнота, иногда диарея и боль в животе,
- ломота в мышцах, суставах,
- головная боль.

Стоит упомянуть потерю обоняния. При гриппе и ОРВИ снижения обоняния происходит как следствие отёка и воспаления слизистой оболочки носа. При COVID-19 снижение обоняния вплоть до полной потери может происходить даже на фоне свободного носового дыхания, так как вирус напрямую нарушает передачу импульсов от обонятельных рецепторов к мозгу.

Осложнения:

Почему важно не ставить диагноз себе самостоятельно или при помощи интернета и не заниматься самолечением? Потому что начало у гриппа, COVID-19 и ОРВИ (простуды) хоть и схожее, но именно грипп и COVID-19 чаще всего быстро прогрессируют в тяжёлое течение и приводят к осложнениям, а также к смерти.

• Грипп может привести к гриппозной пневмонии (характер поражения лёгкого отличен от COVID-19, но её лечение даже в условиях стационара также крайне трудное), отиту, миокардиту, менингиту, энцефалиту и др.

Важное примечание: грипп у беременных женщин часто протекает в тяжёлой форме, приводя, в том числе, к летальным исходам. Именно поэтому беременные женщины в первую очередь должны прививаться перед началом сезона.

• COVID-19 зачастую сразу развивается как пневмония, без появления симптомов простуды. При этом прогрессирование пневмонии может быть чрезвычайно резким и поражать целое лёгкое в течение суток. У COVID-19 в настоящее время отмечены постинфекционные последствия – снижение когнитивных функций, возрастание риска тромбозов и др.

Что делать, если я заболел?

- При появлении симптомов простуды настоятельно рекомендуется воздержаться от посещения работы/учебы, так как Вы заразите своих коллег.
- Обратиться за медицинской помощью – вызвать врача на дом или посетить поликлинику через специально отведенный вход для пациентов с признаками респираторных инфекций.
- Если Вы решили самостоятельно посетить поликлинику, то не забывайте наде-



вать маску во всех местах пребывания с людьми! Так Вы защищаете окружающих от микроорганизмов, которых Вы выдыхаете.

- Соблюдайте рекомендации врача, в том числе постельный режим, обильное питье и приём прописанных лекарств.
- При наличии средств обеззараживания воздуха используйте их в местах пребывания заболевшего.
- Регулярно проводите влажную уборку в помещениях с моющими и дезинфицирующими средствами.

Воздержитесь от посещения родственников, знакомых, мероприятий.

Как защищаться?

Защититься от гриппа, COVID-19 и ОРВИ со 100% гарантией на сегодня невозможно. Однако комплекс мер специфической и неспецифической профилактики снизит вероятности заболевания и тяжёлых осложнений.

Вакцинация.

Самая эффективная мера по снижению рисков тяжёлого течения и осложнений – прививка. Вакцины против ОРВИ не разработаны. Но вакцины против гриппа и COVID-19 сегодня широко применяются, так как именно эти вирусы приводят к тяжёлым осложнениям.

На выработку иммунитета в среднем уходит 2-4 недели после прививки, а значит, моментального результата ждать не стоит.

Иммунитет после прививки от гриппа начинает снижаться в среднем через 6 месяцев после прививки, после COVID-19 иммунитет также сохраняется в среднем 6 месяцев.

Поэтому вакцинация против гриппа проводится ежегодно перед началом эпидсезона – в сентябре-ноябре. Так как COVID-19 в настоящее время не имеет привязки к одному периоду года, вакцинироваться рекомендуют 1 раз в 6 месяцев.

Миф «Я заболел от прививки»

Бытует стереотип, что человек заболел гриппом или COVID-19 от прививки. В связи с чем, он и его знакомые в последующем отказываются от вакцинации.

Вакцины против гриппа и COVID-19 содержат в себе инаktivированные вирусы, то есть убитые. Из-за этого заболеть гриппом и COVID-19 от прививки невозможно!

Случается так, что на момент вакцинации человек уже заразился гриппом, COVID-19 или ОРВИ, но симптомы еще не появились. В этом случае вакцинация не прервёт развитие инфекции, она всё равно продолжит своё развитие, и человек в итоге заболеет.

Важно не путать проявление ОРЗ, которым Вы успели заразиться до прививки, и вакцинальную реакцию организма (возникает не у всех людей и в разных комбинациях): болезненность и покраснение в месте введения, повышенная утомляемость, головная боль, субфебрильная температура (37 град.), насморк, першение в горле, кашель, боли в мышцах и суставах. Все эти реакции обычно исчезают самостоятельно через 1-3 дня.



Кому прививаться?

Без учета профессиональных рисков инфицирования прививки от гриппа и COVID-19 показаны следующим людям:

- беременные;
- лица с хроническими болезнями (например, сахарный диабет, гипертоническая болезнь, хроническая почечная недостаточность, астма, обструктивная болезнь лёгких и др.).

Перечисленные заболевания не являются противопоказанием, так как механизм развития этих болезней не связан с иммунным ответом на вакцинацию. Однако в случае развития гриппа или COVID-19 у этих людей риск развития тяжёлых осложнений гораздо выше.

Лицам с аутоиммунными, онкологическими заболеваниями, иммунодефицитами необходимо получить консультацию у своего лечащего врача о возможности проведения прививки.

Стоит отметить, что противопоказанием к вакцинации являются тяжелые аллергические реакции в анамнезе, тяжелые поствакцинальные осложнения (анафилактический шок, тяжелые генерализованные аллергические реакции, судорожный синдром, температура выше 40°C и т.д.) на предыдущие введения вакцин. То есть наличие, например, пищевой аллергии в виде сыпи не является противопоказанием.

Неспецифическая профилактика

Так как прививка не даёт 100% защиты от инфицирования, разработан комплекс мер профилактики, которые дополнительно помогут в борьбе с вирусом на пути его распространения:

- часто и тщательно мойте руки с мылом (достаточно обычного мыла) — помним, что вирусы живут до нескольких часов на поверхностях;
- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками;
- избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания;
- придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность, закаливание);
- пейте больше жидкости, так как низкий уровень жидкости в организме затрудняет все процессы, в том числе защитные, а с выводимой жидкостью организм избавляется от ненужных веществ;
- в случае появления признаков заболевания откажитесь от посещения работы и обратитесь к врачу;
- регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещениях;
- по возможности реже посещайте места массового скопления людей;
- используйте маску, посещая места скопления людей;

избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.

Помните, что 40% заражений происходит до проявления симптомов у заболевшего.

Вы носите маски, чтобы не заразить других!
Другие носят маски, чтобы не заразить Вас!



Заболевший человек



**Заболевший человек
без маски**

70% Вероятность
передачи вируса

Здоровый человек



**Здоровый человек
в маске**



**Заболевший человек
в маске**

5% Вероятность
передачи вируса



**Здоровый человек
без маски**



**Заболевший человек
в маске**

1,5% Вероятность
передачи вируса



**Здоровый человек
в маске**

40%

заражений происходит
до проявления симптомов

**Вы носите маски, чтобы не заразить других.
Другие носят маски, чтобы не заразить вас**