**ПАМЯТКА**

**Профилактика гриппа.**

**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 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.

По Национальному календарю прививок в 2019 году предусмотрена поставка в Свердловскую область противогриппозных вакцин для иммунизации групп «риска»

**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.

**Для предупреждения эпидемического подъема заболеваемости внебольничными пневмониями Руководителям юридических лиц и индивидуальным предпринимателям,**

В соответствии с предписанием о проведении дополнительных санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий, направленных на предупреждение и ограничение распространения гриппа, респираторных вирусных инфекций, внебольничных пневмоний на территории Свердловской области в эпидемический сезон 2019-2020 годов № 66-00-17/02-23471-2019 от 01.08.2019 г. необходимо:

рассмотреть вопрос о проведении вакцинопрофилактики против пневмококковой инфекции сотрудникам учреждений, в первую очередь лицам пред пенсионного возраста, лицам с хроническими заболеваниями вне зависимости от возраста с целью снижения смертности от пневмоний.

Североуральский отдел

Управления Роспотребнадзора

по Свердловской области.