



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека



ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ
БАШКОРТОСТАН

Профилактика гриппа, ОРВИ, COVID-19



ГРИПП



ОРВИ



COVID-19

Грипп, ОРИ, COVID-19

Грипп, ОРИ, коронавирусная инфекция (COVID-19) – острые респираторные вирусные инфекции, которые имеют всемирное распространение, поражают все возрастные группы людей.

Все три заболевания схожи и вызывают у человека острые респираторные заболевания с аналогичными симптомами (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, слезотечение и резь в глазах).

Как происходит заражение

Источником инфекции является больной человек, с явными и стертыми формами болезни.

Заражение обычно происходит воздушно-капельным путём, хотя не исключён и контактно-бытовой путь передачи. Вирус выделяется с каплями слюны, слизи и мокроты при дыхании, разговоре, кашле и чихании, а значит, опасность представляют все находящиеся вокруг больного предметы. Вирус проникает в организм через слизистые оболочки верхних дыхательных путей.

Осложнения

Бронхит, пневмония, поражение почек, сердца.

Группы риска

Дети до 5 лет, беременные женщины, лица с хроническими заболеваниями сердца, легких, метаболическим синдромом, лица старше 60 лет, лица с ослабленной иммунной системой.

Профилактика

В качестве неспецифической профилактики для повышения устойчивости организма к возбудителям острых респираторных заболеваний рекомендуется:

- ✓ избегать мест массового скопления людей
- ✓ при необходимости посещения многолюдных мест стараться соблюдать дистанцию в 1 метр (не ближе расстояния вытянутой руки)
- ✓ в местах скопления людей и при близком контакте с ними надевать медицинскую маску, защищающую нос и рот, и своевременно ее менять



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru

- ✓ знать и выполнять правила «респираторного этикета» (здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желателно одноразовые, или при отсутствии в сгиб локтя)
- ✓ тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, возвращаясь домой, после посещения санитарных комнат и перед приемом пищи
- ✓ для гигиенической обработки рук следует применять кожные антисептики (на спиртовой основе)
- ✓ регулярно проводить влажную уборку в доме, часто проветривать помещение
- ✓ ежедневно гулять на свежем воздухе
- ✓ организовать рациональный режим питания, труда и отдыха.

Специфическая профилактика

К специфической профилактике относится вакцинация. Прививаться против гриппа необходимо ежегодно.

Эпидемиологически обосновано прививаться в начале осени, чтобы к началу сезонной эпидемии успел сформироваться иммунитет у 60% населения и не менее 75% от численности населения из групп риска, предусмотренных Национальным календарём. Иммунный ответ на введение вакцины достигает максимума на 14 день. Эффективность противогриппозной вакцины составляет 75-90%. Риск заболеть гриппом у привитого человека минимальный, кроме того, вакцинация существенно уменьшает тяжесть течения заболевания ОРВИ и предотвращает развитие осложнений, так как в состав вакцин входят иммуномодуляторы.

Вакцинация от гриппа проводится в основном в поликлиниках по месту жительства, выездными прививочными бригадами по месту работы, в медпунктах предприятий за счет средств работодателей, в частных медицинских организациях, имеющих лицензию на прививочную работу. Бесплатно против гриппа могут привиться: дети с 6 месяцев до 18 лет, студенты; медицинские работники и работники образовательных организаций, работники торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы; лица, работающие вахтовым методом, сотрудники правоохранительных органов; беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением. На платной основе прививку от гриппа делают в медицинских коммерческих организациях.



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru

В условиях одновременного эпидподъема по коронавирусной инфекции и гриппа гражданам важно защитить себя. Возможно проведение однократной иммунизации против коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2, лиц в возрасте 60 лет и старше, одновременно с вакцинами против гриппа разными шприцами в разные участки тела. При невозможности вакцинации в один день интервал между введением разных вакцин должен быть не менее 1 месяца.

С целью недопущения распространения гриппа, ОРИ и коронавирусной инфекции (COVID-19) необходимо помнить, что золотым стандартом профилактики является комбинация средств специфической и неспецифической защиты.

При первых признаках гриппа:

- ✓ больного необходимо изолировать и вызвать медицинского работника на дом.
- ✓ максимально ограничьте контакты с другими членами семьи;
- ✓ обеспечьте частое проветривание помещения, обработку контактных поверхностей бытовыми моющими средствами и дезинфицирующими салфетками.
- ✓ при кашле и чихании больной должен закрывать рот и нос платком, а окружающие здоровые люди носить медицинские маски, которые необходимо менять каждые 4 часа.
- ✓ больному необходимо выделить отдельное бельё, посуду, полотенце, которые после употребления следует кипятить, а затем стирать.
- ✓ необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим. Рекомендуется обильное питье.

Будьте здоровы!



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru