Профилактика ОРВИ, гриппа, коронавируса.

 Ежегодно в осенне-зимний период активируется циркуляция вирусов гриппа и других респираторных вирусов, которые передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем. Грипп и ОРВИ относятся к числу наиболее массовых инфекционных заболеваний, вносящих наибольший вклад в инфекционную заболеваемость населения.

 Наиболее безопасным и эффективным методом снижения заболеваемости и смертности от гриппа среди населения остается вакцинация против данной инфекции. Законодательством Российской Федерации определен перечень обязательных контингентов, подлежащих ежегодной иммунизации против гриппа в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (утвержден приказом Минздрава от 6 декабря 2021 г. N 1122н). В предэпидемический период вакцинации подлежат лица с высоким профессиональным риском заболевания и лица с высоким риском неблагоприятных осложнений при заболевании гриппом:

 - дети с 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, работающие вахтовым методом, сотрудники правоохранительных органов и государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации;

 - работники организаций социального обслуживания и многофункциональных центров;

 - государственные гражданские и муниципальные служащие;

 - 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.

 Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) осуществляет постоянный мониторинг за активностью гриппа в глобальных масштабах и дает рекомендации по составам вакцины против сезонного гриппа дважды в год. Период развития защитного эффекта вакцинации от гриппа, как правило, составляет около двух недель, а длительность поствакцинальной защиты от гриппа до 12 месяцев. Поэтому вакцинацию против гриппа рекомендуется проводить ежегодно, до начала сезонного подъема заболеваемости гриппа и ОРВИ (начиная с августа – сентября). Своевременно проведенная вакцинация (не позднее 2 – 3 недель до начала сезонного роста) позволяет полностью сформировать иммунный ответ и обеспечит нужный уровень защиты. В Российской Федерации для иммунизации против гриппа применяются вакцины отечественного и зарубежного производства, зарегистрированные и разрешенные к применению в установленном порядке, в соответствии с инструкциями по их применению. Современные вакцины против гриппа не содержат живых вирусов, поэтому заболеть гриппом от вакцины невозможно. В подавляющем большинстве случаев вакцина переносится без побочных эффектов. В крайне редких случаях возможны общие реакции (в виде недомогания, головной боли, незначительного повышения температуры тела) или местные реакции (в виде болезненности и покраснения кожи). Данные состояния обычно проходят самостоятельно через 1-2 дня и не требуют медицинской помощи. В зависимости от возраста и используемого препарата вакцинация против гриппа проводится однократно или двукратно с интервалом 4 недели.

 К неспецифическим мерам профилактики гриппа и ОРВИ относится ведение здорового образа жизни (ЗОЖ), который способствует сохранению и укреплению здоровья, способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям. ЗОЖ включает: оптимальный режим труда и отдыха, правильное (сбалансированное и качественное) питание; двигательная активность: занятия физкультурой и спортом, закаливание; соблюдение правил личной гигиены; психогигиена, умение управлять своими эмоциями; отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства).

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора

по Забайкальскому краю в городе Хилок