

МАТЕРИАЛЫ
для членов информационно-пропагандистских групп
(декабрь 2022 г.)

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ И ИНФЕКЦИИ COVID-19

*Материал подготовлен государственным учреждением "Гродненский
областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"*

Острые респираторные инфекции (ОРИ) – группа заболеваний, вызываемых множеством возбудителей, передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека. Симптомы ОРИ: покраснение слизистых ротоглотки, першение или боли в горле, особенно при глотании, насморк или заложенность носа, осиплость голоса, кашель, чихание, повышение температуры тела (не выше 38°C).

Грипп – острая респираторная инфекция, вызываемая вирусом гриппа, характеризующаяся высокой температурой (38-40°C), выраженной общей интоксикацией и поражением дыхательных путей чаще в форме трахеита. Инкубационный период составляет от 12 до 48 ч, при высокопатогенном варианте удлиняясь до 5-7 дней. Для гриппа характерно острое начало с озноба, повышения температуры до максимальных значений уже в первые сутки болезни и общих явлений интоксикации (слабости, разбитости, головной боли в лобных областях, ломоты в мышцах, костях, суставах, боли в глазных яблоках, светобоязни, слезотечения). Через несколько часов присоединяются признаки поражения дыхательных путей чаще в виде заложенности носа или слабо выраженного насморка, першения в горле, мучительного сухого кашля, саднящих болей за грудиной и по ходу трахеи, осиплого голоса. У большинства больных гриппом полное выздоровление наступает через 7-10 дней. Люди из группы риска (дети до 1 года, лица старше 65 лет, беременные женщины, пациенты с хроническими заболеваниями) должны незамедлительно обратиться за медицинской помощью, поскольку раннее начало терапии способно предотвратить развитие тяжелых осложнений (пневмоний, обострений хронической обструктивной болезни легких, гайморитов, отитов и т.д.).

COVID-19 – это острая респираторная вирусная инфекция, вызываемая коронавирусом SARS-CoV-2, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами. Передается воздушно-капельным путем (при кашле, чихании, разговоре), воздушно-пылевым путем (через воздух, содержащий зараженные частички жидкости/ пыли), контактным путём (рукопожатия, объятия, общие с больным человеком предметы обихода). Симптомами новой коронавирусной инфекции являются: повышение температуры, озноб, сухой кашель, одышка, ощущение тяжести в грудной клетке, заложенность носа, чихание, головная боль, ломота в конечностях, повышенная утомляемость, слабость, бледность кожи, диарея, тошнота, рвота (чаще наблюдается у детей). Инкубационный

период составляет 2-14 суток. Устойчивость вируса во внешней среде 2 часа – 3 дня.

Профилактика вирусных инфекций, как комплекс мер, направленных на предупреждение развития болезни и на остановку распространения патогенных, вредных для человека микроорганизмов, бывает *специфической* и *неспецифической*.

Неспецифическая профилактика одинакова для всех инфекций, относящихся к группе заболеваний с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя, и направлена на снижение эффективности его распространения.

Специфическая профилактика более эффективна, поскольку направлена на создание иммунитета против инфекционных заболеваний путем вакцинации. Данный вид профилактики возможен только при наличии специальных средств специфической профилактики – вакцин. Из всего многообразия острых респираторных инфекций в настоящее время созданы вакцины для профилактики гриппа и COVID-19.

Неспецифическая профилактика

Для предупреждения заболевания вирусными инфекциями необходимо укреплять и закалять организм, высыпаться, соблюдать режим труда и отдыха, стараться больше находиться на свежем воздухе.

Находясь в закрытом помещении, чаще его проветривать.

Отправляясь на прогулку, одеваться по погоде, стараться не переохлаждаться.

Правильно питаться: включать в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций (цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.).

Не посещать места массового скопления людей.

Тщательно мыть руки с мылом после посещения улицы и перед каждым приемом пищи.

Не касаться руками лица.

Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания.

Использовать медицинские маски (менять каждые 2 часа).

Соблюдать правила респираторного этикета: при кашле и чихании прикрывать рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывать салфетку в контейнер для мусора и обрабатывать или мыть руки. Эти несложные действия позволят предотвратить распространение вирусов.

Специфическая профилактика

Лучшей и эффективной защитой от вирусных инфекций является **вакцинация**.

Преимущества **вакцинопрофилактики гриппа** очевидны: это строгая специфичность вакцин к наиболее актуальным в сезоне штаммам вируса гриппа; вакцинация более чем в 2 раза превышает эффективность неспецифических средств профилактики; не требует значительных

материальных затрат, так как прививка проводится однократно или двукратно (детям).

Справочно: расчеты, проводимые ежегодно на основании данных о заболеваемости населения Республики Беларусь гриппом и ОРВИ, показывают, что вакцинация позволяет ежегодно в эпидсезон предупредить более 100-120 тысяч случаев гриппа. Предотвращенный экономический ущерб благодаря вакцинации населения оценивается в сумму более 70 млн. долларов. На каждый вложенный в вакцинацию доллар достигается эффект в эквиваленте 10-12 долларов. Также вакцинация позволяет предотвратить более 400 тысяч обращений населения за амбулаторно-поликлинической помощью.

Вакцины против гриппа применяются несколько десятков лет, за это время их безопасность и эффективность многократно выросли. Все разрешенные к применению в Республике Беларусь вакцины проходят контроль качества.

Негативное влияние на отношение общества к иммунизации оказывают сомнения в правильности прогноза относительно эпидемических штаммов, которые будут циркулировать в будущем сезоне и неуверенность в совпадении с вакцинными штаммами. Наблюдение за распространением вируса гриппа и его видоизменением осуществляют международные референс-центры и национальные референс-лаборатории ВОЗ. На основании полученной информации, ежегодно эксперты ВОЗ формируют рекомендации по составу гриппозных вакцин. Статистика последних 20 лет свидетельствует, что те варианты вирусов гриппа, которые были рекомендованы ВОЗ для включения в состав вакцин, совпадали более чем в 90% случаев.

Прививка стимулирует организм к генерированию защитных антител, предотвращающих размножение вирусов. Новейшие технологии производства противогриппозных вакцин позволяют обеспечить низкую реактогенность в сочетании с высокой безопасностью и являются эпидемически актуальными.

Прививку против гриппа следует делать до начала эпидемического подъема заболеваемости. Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период сентябрь-ноябрь. Вакцинироваться необходимо ежегодно, так как приобретаемый поствакцинальный иммунитет не пожизненный и сохраняется только в течение 6-12 месяцев.

В первую очередь, защита от гриппа важна для лиц, относящихся к группе высокого риска тяжелого течения и неблагоприятных последствий гриппа, а также высокого риска заражения гриппом:

- детей в возрасте от 6 месяцев до 3-х лет;
- детей от 3-х лет и взрослых с хроническими заболеваниями и иммунодефицитными состояниями;
- лиц в возрасте 65 лет и старше;
- беременных женщин;
- медицинских и фармацевтических работников;
- детей и взрослых, находящихся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания;

- обучающихся в учреждениях среднего, профессионально-технического и высшего образования, работников учреждений образования.

Получить профилактическую прививку против гриппа можно в любой амбулаторно-поликлинической организации здравоохранения области.

В соответствии с действующими нормативными документами Министерства здравоохранения Республики Беларусь ежегодно вакцинации против гриппа подлежат не менее 40 % населения. В 2022 году также будет обеспечен необходимый охват профилактическими прививками против гриппа на каждой административной территории.

Вакцинация против гриппа в 2022 году проходит на фоне продолжающейся пандемии COVID-19 и проводимой **вакцинации против коронавирусной инфекции**. Согласно разработанному Министерством здравоохранения Республики Беларусь порядку вакцинации против COVID-19, допускается совместное (в один день) применение вакцин против гриппа и COVID-19, либо необходимо соблюсти минимальный интервал в 2 недели между введением двух вакцин.

Вакцины против COVID-19 обеспечивают высокую степень защиты от тяжелой формы заболевания и смерти.

Все вакцины против COVID-19, внесенные в Реестр средств для использования в чрезвычайных ситуациях ВОЗ, безопасны для большинства лиц в возрасте 18 лет и старше, в том числе для тех, у кого уже имеются какие-либо заболевания, включая аутоиммунные расстройства. К таким заболеваниям относятся гипертония, диабет, астма, заболевания легких, печени и почек, а также хронические инфекции, если они контролируются и не находятся в острой стадии.

Кампания вакцинации против COVID-19 в Гродненской области проводится с января 2021 года. Первичной (основной) вакцинацией охвачено более 70 % населения области. На всех административных территориях области достигнуты целевые уровни охвата первичной вакцинацией контингентов высокого риска тяжелого течения и высокого риска заражения COVID-19 (не менее 75 %). В настоящее время проводится бустерная вакцинация (первый бустер). К концу года необходимо охватить первой бустерной дозой не менее 90 % от числа взрослых лиц старше 18 лет, завершивших курс первичной вакцинации на 01.07.2022.

Справочно: вакцинация против COVID-19 включает проведение первичного (основного) курса и введение бустерных доз вакцины через шесть и более месяцев после завершенной первичной (основной) вакцинации или ранее проведенной бустерной вакцинации.

По состоянию на 07.12.2022 первую бустерную дозу получили 82,5 % подлежащих вакцинации лиц.

После вакцинации необходимо продолжать принимать меры, направленные на замедление и в итоге прекращение распространения вируса.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

При появлении первых признаков заболевания вызовите врача на дом. Соблюдайте постельный режим. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди родственников есть заболевшие вирусными инфекциями.