Профилактика гриппа и ОРИ.

Заболеванию гриппом подвержены все возрастные группы. Особую опасность грипп представляет для детей раннего возраста, пожилых людей и лиц, имеющих хронические заболевания, относящихся к группам риска. Грипп отягощает течение хронических болезней, особенно сердечно-сосудистой и бронхо-легочной систем. У лиц пожилого возраста грипп может спровоцировать (поспособствовать) развитию инфаркта и инсульта. Один из самых эффективных способов защититься от болезни – вовремя сделать прививку. В нашей стране вакцинация проводится в установленные сроки, однако если кто-то не успел сделать прививку вовремя, не поздно обратиться в учреждение здравоохранения и сегодня. Прививки можно сделать обратившись в поликлинику по месту жительства.

Прививка против гриппа в нашей стране входит в Национальный календарь профилактических прививок, согласно которому прививка нужна в первую очередь детям от 6-ти месяцев до 3-х лет, лицам с хроническими заболеваниями, лицам старше 65 лет. Ежегодно вакцинируются все желающие, но есть определенные категории, кому данная прививка обязательна. Это работники медицинских и образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы.

Для чего необходимо сделать прививку против гриппа

1. согласно информации о наблюдении за гриппом Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) активность гриппа в мире и Европейском регионе продолжает расти. Однако до эпидемического порога еще далеко. Во Фрунзенском районе г.Минска отмечается небольшой рост заболеваемости, однако он не превышает среднемноголетних показателей. Учитывая низкую активность циркуляции вирусов гриппа на данный момент вакцинация населения продолжается для достижения максимального охвата прививками против гриппа и создания эффективной защиты населения от гриппа в эпидемический сезон;

2. в 2024-2025 годах ожидается возвращение гриппа, что вызывает тревогу у медиков. Дело в том, что за последние 2 года сформировалась большая популяция людей без иммунитета к гриппу – у них встреча с вирусом может привести к тяжелому течению заболевания и осложнениям;

3. иммунитет выработается быстрее, чем потребуется времени на лечение заболевания;

4. от вакцины против гриппа заболеть гриппом невозможно! В вакцине не содержатся живые вирусы, вакцины не содержат убитых целых вирусов, а только их фрагменты;

5. достоверно установлено, что вакцинация против гриппа позволяет предотвратить возникновение симптоматического гриппа у 80-90% привитых в сезон.

Основные рекомендации для населения

(Министерство здравоохранения рекомендует):

✓избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах;

✓соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе;

✓старайтесь не прикасаться ко рту и носу;

✓соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза и т.д.);

✓организуйте систематическое проветривание квартиры и рабочего помещения;

✓чаще совершайте прогулки на свежем воздухе;

✓ сделайте прививку;

✓большую роль в сохранении и укреплении здоровья играет рациональное питание (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, а также основными веществами (белки, углеводы, микроэлементы), в пищу должны быть включены овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С, рыбные и молочные блюда).

Если же избежать гриппа (или другого ОРВИ) все-таки не удалось, то очень важно следовать следующим рекомендациям:

✓при первых симптомах заболевания - останьтесь дома, проконсультируйтесь с врачом и строго соблюдайте все его рекомендации;

✓соблюдайте постельный режим;

✓минимизируйте свои контакты с домашними, особенно детьми, чтобы не заразить их;

✓чаще проветривайте помещение;

✓все лекарственные препараты применяйте ТОЛЬКО по назначению врача.

📌Вниманию родителей! Дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.

❗Берегите свое здоровье, прислушивайтесь к мнению врачей, выполняйте их рекомендации и тогда никакой грипп вам не страшен. Будьте здоровы!

Подготовила: Недведь Н.В. – врач-эпидемиолог (заведующий)
противоэпидемического отделения ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии Фрунзенского района г. Минска»