

Государственное бюджетное учреждение
**«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
г. ДОНЕЦКА»**
283001, г. Донецк, ул. Артема, 57
тел. (062) 300-27-23, 300-27-25
E-mail: dongorczd@mail.ru
31.10.2023 №158

Начальнику управления
образования администрации
г. Донецка
Везденко С.А.,
начальникам райОО

Информационный материал для педагогических работников по профилактике ОРВИ и гриппа

Ежегодно в мире регистрируется около 500 млн случаев острых респираторных вирусных инфекций. В России ежегодно официально регистрируется около 30 млн случаев гриппа и ОРВИ. Эти заболевания имеют огромное значение для общества в медицинском, социальном и экономическом плане. Грипп по своей социальной значимости находится на первом месте среди инфекционных болезней человека.

В эпидсезон 2023-2024гг. в России может начаться тридемия, так эксперты называют эпидемию, состоящую из комплекса сезонных вирусов, гриппа и COVID-19. Поэтому существует повышенный риск заражения гриппом: COVID-19, который включает разные новые штаммы; обычными респираторными инфекциями – аденовирусной, риновирусной и др.

Риск заболеть тремя этими инфекциями одновременно не очень высок, т.к. волны болезней чаще всего не совпадают. Сейчас в стране наблюдается пик заболеваемости коронавирусом. В России каждый день заболевают 2500-2600 человек. Отмечается также рост ОРВИ, но он наблюдается каждый год в эпидсезон. Что касается гриппа, то пока в России, как и в Европе, и в Северной Америке, подъема заболеваемости нет. При этом когда начнется волна гриппа, на спад пойдет COVID-19.

Пик гриппа ожидается в декабре-январе.

По прогнозам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в эпидемический сезон 2023-2024 гг. будут циркулировать следующие штаммы гриппа:

A/Victoria/4897/2022 (H1N1) pdm 09;
A/Darwin/9/2021-A (H3N2);
B/B/Austria/1359417/2021 (линия Виктория);
B/Phuket/3073/2013 (линия Ямагата).

Наиболее опасный из них - вирус гриппа А (H1N1). Первый раз он был отмечен в 2009-2010 гг. и имел высокий потенциал распространения, вызвав пандемию. Населению он больше известен как свиной грипп.

Грипп - чрезвычайно заразное острое вирусное заболевание. В отличие от инфекций, вызванных респираторными вирусами, опасен не только тяжёлым течением, но и различными осложнениями (пневмония, отит, гайморит и др.), обострением уже имеющихся хронических заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, почек.

Главными причинами возникновения осложнений являются: позднее обращение больных в учреждения здравоохранения и в связи с этим несвоевременно оказанная квалифицированная медицинская помощь; самолечение, а также отказ от вакцинации

против гриппа. Стоит отметить, что население по-прежнему недооценивает реальную опасность гриппа, что приводит к тяжёлым последствиям.

На сегодняшний день самый эффективный способ снизить риск инфицирования - сделать прививки от гриппа и коронавирусной инфекции.

Прививки не гарантируют, что человек точно не заболит, но позволяют сократить продолжительность болезни, если заражение все-таки произойдет. Кроме того, у вакцинированных болезнь протекает легче и реже приводит к опасным для жизни осложнениям.

Вакцинироваться от коронавируса и гриппа можно одновременно, лучше делать это в начале эпидсезона — с начала сентября до конца ноября. Прививку делают один раз. При одновременной вакцинации инъекции делают в разные части тела: например, от ковида — в левое плечо, а от гриппа — в правое. Детей также можно вакцинировать одновременно, начиная с 12 лет. Побочные эффекты такой вакцинации наблюдаются редко - как правило, это покраснение или отек в месте укола, легкое недомогание, возможно незначительное повышение температуры.

Перед вакцинацией взрослым и детям следует пройти медицинский осмотр. Специалист определит, есть ли противопоказания к прививке, или, возможно, предложит индивидуальный график вакцинации. Среди противопоказаний выделяют тяжелые аллергические реакции на предыдущее введение вакцин, острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических патологий.

Если человек всё же заболел, то при первых симптомах нужно вызвать врача на дом. Если через 5–7 дней состояние ухудшается (например, кашель становится тяжелее, появляется одышка, боль в груди), нужно обратиться за помощью повторно: есть риск развития осложнений, а значит может потребоваться госпитализация. Это крайняя мера, однако порой она помогает избежать пневмонии, дыхательной недостаточности, проблем с сердцем и сосудами и других серьезных последствий.

В группе риска по развитию тяжелой формы инфекции находятся дети, пожилые, люди с ослабленной иммунной защитой, хроническими заболеваниями, беременные женщины.

На 24 октября 2023г., в рамках всероссийской кампании по вакцинации против гриппа, в России было привито свыше 47 млн человек.

В настоящее время в ДНР также продолжает проводиться иммунизация населения против гриппа. Для проведения вакцинации используются Российские вакцины.

Прививки проводятся в прививочных кабинетах центров первичной медико-санитарной помощи (ЦПМСП) по месту жительства при информированном согласии вакцинируемого, или родителей/законных представителей ребенка.

Европейское бюро Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) призывает всех людей, не защищенных от сезонного гриппа и COVID-19, особенно группы риска, как можно скорее пройти вакцинацию.

В период подъема заболеваемости для профилактики гриппа, COVID-19, ОРВИ, необходимо:

- по возможности ограничить посещение мест с большим скоплением людей;
- минимизировать поездки в общественном транспорте, часть пути желательно проходить пешком;
- соблюдать социальную дистанцию 1,5-2 метра;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку;
- часто и правильно мыть руки с мылом. При отсутствии возможности помыть руки с мылом, следует использовать спиртосодержащие или дезинфицирующие салфетки, а также антисептики;

- регулярно дезинфицировать и чистить поверхности, такие как столы, стулья, дверные ручки, гаджеты и т.д.;
- при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком или одноразовой салфеткой;
- носить одноразовые медицинские маски или, при их отсутствии, использовать другие подручные средства защиты шарфы, воротники одежды и т.п. в общественных местах, чтобы снизить риск заболевания;
- вести здоровый образ жизни: соблюдать режим труда и отдыха, рационально питаться, заниматься физическими упражнениями, закаляться, иметь полноценный сон, соблюдать правила личной гигиены, избегать стрессовых ситуаций, отказаться от вредных привычек;
- в случае заболевания: изолировать больного; ограничить контакты с ним окружающих людей; вызвать врача и следовать его предписаниям и рекомендациям (в т.ч. соблюдать постельный режим).

Более подробную информацию по вопросам профилактики гриппа, COVID-19, других острых респираторных вирусных заболеваний Вы можете получить в учреждениях здравоохранения по месту жительства.

Руководители, педагоги, школьные медработники общеобразовательных учреждений должны ответственно подходить ко всем вопросам, связанным с сохранением и укреплением здоровья обучающихся, в том числе и к проведению прививок против гриппа. Прививки помогают детям не болеть, продолжать посещать школу, получать знания, не терять время и силы на восстановление. Поэтому важно вовремя проинформировать учеников, грамотно и понятно, в объемах своей компетентности, объяснить, какую пользу для здоровья несет вакцинация. Ведь польза вакцинации очевидна. Во-первых, болезнь может дать осложнения, во-вторых, дети в школе находятся в постоянном тесном контакте друг с другом, а в условиях большого образовательного учреждения заболевание распространяется очень быстро. Вакцинация же позволяет минимизировать риски заражения. Даже если ребенок и заразится, он будет болеть не так сильно и долго, т.е. он меньше пропустит занятий – не только учебных, но и воспитательных, досуговых, организационных.

Сотрудники общеобразовательных учреждений, прививаясь против гриппа, своим примером показывают и обучающимся, и коллегам, и родителям учеников, что это важно не только для них, но и для всех окружающих.

И.о. главного врача



Н.С. Трифонова