

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Удмуртской Республике
Территориальный отдел управления
Роспотребнадзора по Удмуртской Республике в г. Сарапуле

427900 Удмуртская республика,
г. Сарапул, ул. Азина, 29
тел. (факс) (34147) факс 40396
E-Mail:to-sarap@udm.net

=====
№ 18-04-11/063-3021-2021
от “ 21 ” сентября 2021г.

Главам администраций г. Сарапула Шестакову В.М.,
Сарапульского района Асабину И.В., Камбарского
района Поддубскому А.В., Каракулинского района
Русинову С.Н., Киясовского района Мерзлякову С.В.

В целях защиты населения от гриппа в период эпидемического подъема прошу опубликовать на сайтах администраций муниципальных образований информацию «Сберегите себя от гриппа !».

Заместитель начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по УР в г.Сарапуле

Бакиров Ф.Ф.

Суханов А.С.
(34147) 4-03-94

Сберегите себя от гриппа !

02.09.2021г в Российской Федерации стартовала вакцинация против гриппа. Вакцина уже поступила в лечебные учреждения. Вакцинация не защищает человека от всех острых респираторных заболеваний. Прививка защищает только от наиболее опасных вирусов гриппа, которые вызывают массовую заболеваемость людей, опасные осложнения, летальные исходы.

Вакцинация необходима всем группам населения начиная с 6-ти месячного возраста. Особенно прививка показана группам риска. Группами риска по возникновению опасных осложнений и летальных исходов являются лица старше 60 лет, дети дошкольного и школьного возраста, люди отягощенные хроническими болезнями, беременные женщины. Группами высокого риска заболеть гриппом являются работники здравоохранения, образования, торговли, общественного питания, общественного транспорта, коммунального хозяйства, которые по характеру работы связаны с обслуживанием населения.

Для вакцинации используются детские вакцины и вакцины для взрослых, содержащие защиту от наиболее опасных вариантов вирусов гриппа А и В, которые будут циркулировать в период вспышки. Вакцины соответствуют требованиям международных стандартов безопасности и формируют высокий защитный эффект против сезонного гриппа. Защита от гриппа сохраняется в течении года. В день проведения прививки прививаемые лица должны быть обязательно осмотрены медицинским работником с проведением термометрии. При температуре 37 градусов С и выше прививку надо отложить до нормализации температуры. Большинство привитых детей и взрослых благополучно переносят прививку, не замечая изменений состояния самочувствия. У некоторых привитых могут быть слабые общие и местные реакции на прививку в виде повышения температуры тела до 37,5С, болезненности и покраснения кожи в месте укола. Указанные симптомы проходят самостоятельно в течении 2 -3 дней и не требуют лечения.

Противопоказаний к вакцинации очень мало. К временным противопоказаниям относятся острые заболевания или обострения хронических болезней. После выздоровления от острой болезни или обострения хронического заболевания можно провести прививку через 2 – 4 недели. Абсолютным противопоказанием к прививке являются сильные реакции на предшествующую прививку, аллергические реакции на куриный белок и компоненты вакцины, возраст до 6 месяцев.

Вакцинация групп риска проводится бесплатно. Для получения прививки надо обратиться в лечебное учреждение по месту жительства, дошкольники и школьники могут быть привиты по месту посещения. Вакцинация населения не входящего в группы риска проводится за счет средств предприятий и организаций, личных средств граждан.

Для предотвращения гриппозных вспышек важна не только индивидуальная прививка, но и коллективный иммунитет, который снижает возможность распространения инфекции. Вакцинация только групп риска не спасает от эпидемии гриппа. Во всех организациях и предприятиях надо прививать не менее 75% членов коллектива. Руководители должны проявить заботу о здоровье людей и организовать проведение вакцинации работников за счет собственных средств. Ведь кроме воздействия на здоровье людей инфекционная заболеваемость имеет и вполне определенный экономический ущерб. Для проведения вакцинации работников надо обратиться в лечебное учреждение. Вакцинация может быть проведена в лечебном учреждении или организована медиками на предприятии.

Вакцинация проводится ежегодно до начала вспышки гриппа. Ежегодная вспышка гриппа ожидается с декабря 2021г. по март 2022г. Особенность будущего эпидемического сезона - одновременная циркуляция вирусов гриппа и новой коронавирусной инфекции. Наличие у заболевших людей обоих вирусов повышает риск осложнений и неблагоприятных исходов.

Берегите себя, пора делать прививку против гриппа!

Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

- лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно!

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно!

При температуре 38 — 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Как защитить себя от гриппа?

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Правила профилактики гриппа:

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.