



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Оренбургской области**
(Управление Роспотребнадзора по
Оренбургской области)

60 лет Октября ул., д. 2/1, г. Оренбург, 460021

Тел.: (3532) 33-37-98, Факс: 33-14-14

E-Mail: oren-rpn@esoo.ru, сайт:

56.rosпотребнадзор.ru

ОКПО 76135607, ОГРН 1055610009718

ИНН/КПП 5610086110/561001001

01.12.2022 № 56-00-11/04-7580-2022

На № _____ от _____

Министру образования
Оренбургской области

Пахомову А.А.

minobr@mail.orb.ru

Об эпидемиологической
ситуации по заболеваемости
респираторными инфекциями и
внебольничными пневмониями

Уважаемый Алексей Александрович!

Управление Роспотребнадзора по Оренбургской области (далее – Управление) информирует, что области продолжается рост заболеваемости респираторными инфекциями и внебольничными пневмониями (далее – ВП).

Суммарно зарегистрировано 11 566 случаев заболеваний респираторными инфекциями (ОРИ и COVID-19), показатель – 590,13 на 100 тыс. населения, что на 25,8 % больше аналогичного периода предыдущей недели (469,0). В структуре территорий области на долю г. Оренбурга приходится 50,3 % зарегистрированных случаев.

Эпидемиологическая обстановка по острым респираторным инфекциям (далее – ОРИ) в Оренбургской области в ноябре характеризуется еженедельным ростом числа заболевших, в том числе на 47 неделе (21.11.2022-27.11.2022) темп прироста составил 26,4 %. Текущую эпидемиологическую ситуацию определяет детское население, доля которого в возрастной структуре заболевших составила 60,0 % против 53,0 % на конец октября, рост заболеваемости зарегистрирован во всех детских возрастных группах с максимальными значениями у школьников 7-14 лет – 39,0 %.

Наиболее высокая интенсивность эпидемиологического процесса наблюдается в г. Оренбурге с превышением областных недельных показателей заболеваемости по совокупному населению в 1,7 раза, детскому населению – в 2



раза. 54,2 % всех зарегистрированных случаев ОРВИ в области приходится на г. Оренбург, доля детского населения достигла 64,0 %.

На 47 неделе зарегистрированы 2 случая гриппа А (H1N1) pdm09 у школьников из одной семьи, проживающих в с. П. Покровка Оренбургского района. Управлением организовано проведение противоэпидемических мероприятий в образовательном учреждении. Установлено, что директором данной школы не приняты меры по проведению специфической профилактики гриппа среди сотрудников, которые относятся к группам риска по заболеваемости гриппом и ОРВИ (п. 2686 СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»). Привито против гриппа только 55 % педагогов, при этом по причине отказа от иммунизации не привито 19 чел.

В качестве меры, направленной на предотвращение распространения ОРВИ в организованных коллективах, применяется разобщение детей.

В ноябре в образовательных учреждениях области учебный процесс, в связи с отсутствием 20,0 % и более детей по причине заболевания острыми респираторными инфекциями, приостанавливался в 3 группах 3 дошкольных образовательных учреждений, в 12 классах 5 школ. По результатам лабораторных исследований из материала от больных выделены РС-вирус, бокавирус, метепневмовирус, аденовирус.

На фоне роста заболеваемости ОРВИ отмечается увеличение числа больных ВП. По итогам 47 показатель заболеваемости составил 17,1 на 100 тыс. населения, превысив средне многолетний уровень на 20,4 %. Наиболее высокие уровни заболеваемости зарегистрированы у детей до 2 лет и в группе 3-6 лет.

Эпидемиологическую ситуацию в области по заболеваемости ВП определяет г. Оренбург, где на 47 неделе зарегистрировано 50,2 % от всех учтенных случаев.

В течение ноября в областном центре в дошкольных образовательных учреждениях (далее – ДОУ) очаги ВП с 2 и более случаями зарегистрированы в 15 ДОУ г. Оренбурга (МДОАУ № 50, МДОАУ № 101, МДОАУ № 117, МДОАУ № 145, МДОАУ № 151 (корпус 2), МДОАУ № 37 (корпус 2), МДОАУ № 175, МДОАУ № 134, МДОАУ № 95, МДОАУ № 20 (корпус 1), МДОАУ № 192 (корпус 2), МДОАУ № 124, МДОАУ № 7, МДОАУ № 112, МДОАУ № 110). В эпидемический процесс вовлечено 55 детей в 33 группах.

При лабораторном обследовании больных ВП и ОРВИ в указанных очагах, проведенном в лабораториях ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области» (далее – Учреждение), в диагностическом материале у детей идентифицированы респираторные вирусы (РС-вирус, риновирус, метапневмовирус, бокавирус), единичные находки бактериальной флоры (*Str.pyogenes*, *St. Aureus*, *Klebsiella pneumoniae*).

В ходе проведенных эпидемиологических расследований Управлением установлено, что возникновению очагов в ДОУ способствовало: не проведение

противоэпидемических мероприятий по факту регистрации групповой заболеваемости ОРВИ (МДОАУ № 151, № 117, № 37), несвоевременная изоляция детей с симптомами инфекционного заболевания из групп (МДОАУ № 37, № 175), нарушение дезинфекционного режима (МДОА № 37, № 175, № 151, № 117).

Несмотря на неоднократные разъяснения Управления, продолжается практика не информирования Учреждения о регистрации в ДОУ 5 и более случаев с симптомами острой респираторной инфекции (гриппа или ОРИ), связанных между собой инкубационным периодом (в течение 7 дней), при этом не проводятся противоэпидемические мероприятия, лабораторное обследование заболевших в целях идентификации возбудителя, медицинское наблюдение за детьми, отсутствующими в ДОУ.

В большинстве очагов ВП их формирование происходило на фоне предшествующей регистрации групповой заболеваемости ОРИ в детском коллективе.

В связи с вышеизложенным и в рамках обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия по острым респираторным инфекциям и ВП на территории Оренбургской области необходимо усилить контроль за соблюдением в образовательных организациях требований санитарного законодательства, включая:

1. проведение ежедневной оценки состояния здоровья детей и сотрудников с обязательной термометрией при приходе в образовательную организацию с целью своевременного выявления и изоляции больных с признаками инфекционных заболеваний, контроль посещаемости с выяснением причин отсутствия детей;
2. своевременное выявление и изоляция детей с симптомами инфекционного заболевания во время пребывания в образовательном учреждении, их изоляции;
3. соблюдение санитарно-эпидемиологических правил при организации питания, питьевого и воздушно-теплового режимов, правил личной гигиены (наличие мыла, бумажных полотенец), дезинфекционных режимов в образовательных учреждениях;
4. информирование родителей о мерах профилактики респираторных инфекций, необходимости своевременного обращения за медицинской помощью при появлении признаков заболевания и недопустимости посещения больными детьми организованных детских коллективов в течение не менее 7 дней, в т.ч. при исчезновении симптомов;
5. допуск в коллектив переболевших детей только при наличии справки врача о возможности посещения образовательного учреждения, незамедлительное отстранение сотрудников при появлении симптомов инфекционного заболевания;
6. своевременное информирование ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области» и его филиалов о возникновении в дошкольных образовательных, оздоровительных организациях и организациях социального обеспечения 5 и более случаев с симптомами острой респираторной инфекции



(гриппа или ОРВИ), связанных между собой инкубационным периодом (в течение 7 дней);

7. работу с детьми на системной основе по формированию знаний о гриппе и ОРИ, основных симптомах заболевания и мерах профилактики.

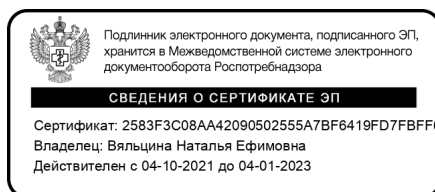
Управление направляет информационные материалы для размещения на информационных стендах и экранах, интернет-сайтах образовательных организаций, в группах и сообществах родительских комитетов в социальных сетях.

Прошу проинформировать Управление в срок до 08.12.2022 на адрес электронной почты: epidnadzor@56.rospotrebnadzor.ru о проделанной работе, в т.ч. сведения о количестве учреждений, в которых осуществлялось распространение информационных материалов.

Приложение: информационный материал:

- видеоролики «Грипп – это опасно», «Используйте маску правильно!», «Апчхи – вакцинируйтесь!»;
- информация по профилактике гриппа («Рекомендации гражданам по профилактике гриппа», «О профилактике гриппа», «Грипп. Вопросы и ответы») на 9 л. в 1 экз.;
- памятки на 5 л. в 1 экз.

Руководитель



Н.Е. Вяльцина

Аганина Римма Фаритовна
8(3532) 331408





РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О РАЗЛИЧИЯХ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ

ГРИПП – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ:



У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
СТАРШЕ 65 ЛЕТ



У БЕРЕМЕННЫХ
ЖЕНЩИН



У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



У ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННОЙ
ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ

СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ (ОРВИ)

Постепенное начало, лихорадка (до 38 °С), насморк с обильным слизистым отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле. Обычно прогноз благоприятный, выздоровление как правило наступает через 7-10 дней, хотя симптомы могут сохраняться до 2 недель. Специфической вакцины от простуды не существует.

СИМПТОМЫ ГРИППА

Внезапное начало, сухой, отрывистый кашель, лихорадка до 40° С, озноб, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа при отсутствии отделяемого из носовых ходов, сильная усталость, которая может длиться до двух недель, возможны тошнота, рвота, диарея. При появлении первых симптомов заболевания – оставайтесь дома и вызовите врача. Самолечение недопустимо.

Подробнее на www.rosпотребнадzor.ru





РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ, ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



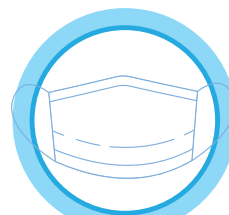
СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
ОТ ГРИППА



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ
С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ
ПОМЕЩЕНИЕ

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены



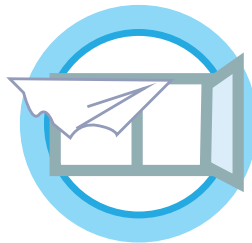
РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?



1. Вызовите врача.



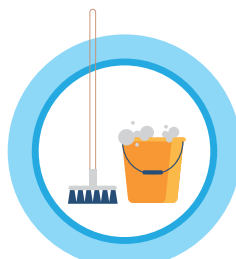
4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.



7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.



2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.



5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.



8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.



3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.



6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.



9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.

10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

**ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, НАЗНАЧИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ
И КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ ЛЕГКИХ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ
БЛИЗКИХ!**





ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо
Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- 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).

**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.*

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru



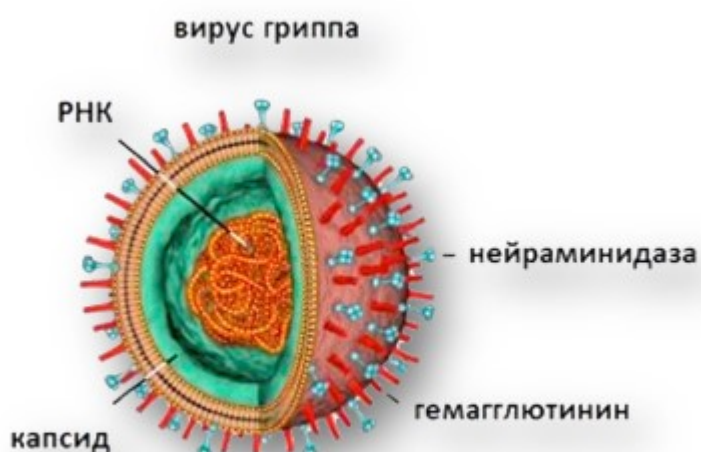
Грипп. Вопросы и ответы



Какова причина заболевания гриппом?

Ответ:

- Возбудитель гриппа – вирус трех типов А, В, С.



- Основные типы вирусов гриппа, чаще всего встречающиеся, приводящие к заболеванию – А и В. Наиболее опасен в плане тяжести течения заболевания и

развития осложнений, а также летальных исходов – грипп типа А (штамм А (H1N1), А(H3N2))

Заболевание вирусом гриппа типа С отличается легким или бессимптомным течением.

Сколько времени должно пройти с момента заражения до появления первых симптомов гриппа?

Ответ:

Инкубационный период гриппа колеблется от нескольких часов до 4 дней, в среднем 2-3 суток.

Как долго больной гриппом считается заразным?

Ответ:

Заразным человек становится за 1 день до начала клинических проявлений заболевания. Больной максимально заразен первые 3 дня заболевания. В течение 7 дней способность выделять вирус постепенно снижается.



Насколько серьезно заболевание гриппом?

Повышенное внимание к профилактике и своевременному лечению гриппа обусловлено высокой вероятностью развития опасных для здоровья и жизни осложнений, среди которых наиболее часто встречаются тяжелые бактериальные пневмонии, приводящие к летальному исходу.

Внелёгочные осложнения гриппа: бактериальные риниты, синуситы, отиты, трахеиты, вирусный энцефалит, менингит, неврит, радикулоневрит, поражение печени, миокардит, токсико-аллергический шок.

Чаще всего летальные исходы при гриппе наблюдаются среди детей младше 2 лет и пожилых людей старше 65 лет.

Есть ли надежное средство защиты против гриппа?

Ответ:

Надежное и эффективное средство профилактики гриппа – ежегодная вакцинация. Вакцинация позволяет защитить организм человека от гриппа при условии своевременного ее проведения – за 2 недели до начала подъема заболеваемости.



Какая альтернатива вакцинации против гриппа в случае невозможности ее проведения по медицинским показаниям?

Ответ:

В случае невозможности проведения вакцинации необходимо соблюдать меры профилактики гриппа:

- после каждой поездки в общественном транспорте, по приходу домой, необходимо тщательно вымыть руки. Если возможности вымыть руки нет – рекомендуется иметь при себе антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель.



- не следует прикасаться грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа.
- избегайте мест скопления людей.

- если вы почувствовали недомогание, первые признаки заболевания уже появились – в общественных местах используйте маску для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей. Благодаря маске здоровый человек может защититься от заражения, посещая общественные места в разгар эпидемии.
- если вы все-таки заболели, воздержитесь от посещения работы, мест учебы, оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни.

Что делать, если был контакт с заболевшим гриппом?

Ответ:

Если вы входите в группу повышенного риска по гриппу – обратитесь к лечащему врачу с целью назначения профилактических препаратов.

В данном случае необходимо следить за состоянием своего здоровья. При появлении симптомов недомогания – обратиться к врачу и соблюдать его назначения.

Можно ли заболеть гриппом дважды за сезон?

Ответ:

Да, можно, в случае, если человек не был привит против гриппа, и оба случая инфекции вызваны разными штаммами вируса.

Можно ли проводить вакцинацию препаратом, приобретенным в прошлом году?

Ответ:

Вакцинироваться против гриппа необходимо препаратом, выпущенным в текущем году, подготовленным специально к этому эпидсезону с учетом прогноза эпидемиологов. В состав вакцины входят те штаммы вируса, которые ожидаются в данном сезоне.

Кому в первую очередь необходимо пройти вакцинацию против гриппа?

Ответ:

- детям с 6 месяцев;
- учащимся 1 - 11 классов; обучающимся в профессиональных образовательных организациях;
- взрослым, работающим по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы);
- беременным женщинам;
- взрослым старше 60 лет;
- лицам, подлежащим призыву на военную службу;
- лицам с хроническими заболеваниями легких, органов сердечно – сосудистой системы, с метаболическими нарушениями и ожирением.

Где чаще всего можно заразиться гриппом?

Ответ:



Потенциально опасными являются места массового скопления людей. Это, прежде всего, общественный транспорт, торговые центры, театры и кинотеатры. Так же опасны небольшие, плохо проветриваемые помещения, если есть необходимость длительно находиться в них. Чаще всего это рабочие кабинеты, учебные классы.

Мой коллега не вышел на работу, заболел гриппом, хотя, накануне не производил впечатления больного человека. Есть ли для меня опасность заболеть тоже?

Ответ:

Да, вероятность очень высока, особенно, если вы не прививались от гриппа. Дело в том, что человек начинает распространять вирус еще за 1-2 дня до появления признаков заболевания (в инкубационном периоде). Если Вы тесно общались с ним в это время - Вы в группе риска.

Если я в ближайшие дни сделаю прививку от гриппа - будет ли она эффективна?

Ответ:

К сожалению, в настоящее время (середина декабря) вакцинироваться уже поздно, так как для выработки должного количества защитных антител требуется 2-3 недели, и, желательно, в это время не встретиться с больным гриппом. Эпидемиологическая обстановка в России на данный момент такова, что это исключить невозможно. Постарайтесь в следующем году вакцинироваться вовремя (оптимально - со второй половины сентября до конца ноября).

Сколько чеснока надо есть для гарантированной защиты от гриппа?

Ответ:



Вынуждены Вас огорчить. Чеснок не способен ни предотвратить заражение, ни облегчить течение гриппа. Действительно, эфирное масло чеснока содержит аллицин - вещество, обладающее мягкой антибактериальной активностью, но оно бессильно против вирусов. Так, что в активном употреблении свежего чеснока в пищу, или вдыхании его паров нет никакого смысла.

Утверждают, что постоянное ношение защитной маски исключает вероятность заражения гриппом, если менять ее каждые 2 часа. Могу ли я менять ее реже?

Ответ:

Действительно, такое мнение очень распространено. Но, защитный потенциал маски весьма преувеличен. Даже при использовании маски по всем правилам, с регулярной заменой на новую каждый час-два вероятность заразиться гриппом будет очень высока при близком контакте с заболевшим человеком. Маска защищает только крупных капель слюны, слизи рассеивающихся вокруг чихающего или кашляющего человека, но, вирусы распространяются и просто с током воздуха, беспрепятственно проникая через полотно маски. Вот кому точно следует надевать маску, так это болеющему человеку, при общении со здоровыми людьми, причем надевать ее на краткое время, требующееся для беседы, (15-20) минут, после чего использованную маску утилизировать.

Как часто надо мазать нос оксолиновой мазью, для профилактики гриппа?

Ответ:

Применение оксолиновой мази не защитит вас от заражения гриппом или ОРВИ. Несмотря на то, что препарат известен уже более 40 лет и активно используется уже несколькими поколениями, следует знать, что противовирусной активностью он не обладает, данный препарат способен только несколько смягчить слизистую оболочку наружных дыхательных путей.

Я заболела, мне поставили диагноз ОРЗ, но я чувствую себя значительно хуже, чем обычно при банальной простуде. Можно ли узнать - не грипп ли это и как?

Ответ:

Диагноз «грипп» можно подтвердить только на основании лабораторного исследования (проведения серологического диагностического теста). В типичных случаях определить грипп или ОРЗ у пациента для врача не представляет затруднений, и диагноз ставится на основании оценки совокупности клинических проявлений заболевания и текущих эпидемиологических данных. Лабораторная диагностика показана только в случаях, когда диагноз вызывает сомнения, при осложненном или нетипичном течении болезни или же в целях эпидемиологического надзора.

В прошлом году я прививалась от гриппа, но все равно болела, и не один раз за зиму. Почему так произошло? Прививка не подействовала?



Ответ:

Важно понимать – прививаясь, Вы не исключаете вероятность простудного заболевания (вирусов, вызывающих ОРЗ существует более 250 разновидностей!). Вакцина эффективна в отношении только вируса гриппа. Прививка стимулирует выработку антител против определенного вида вируса гриппа, и даже если случится так, что Вы все же заболите - болезнь будет протекать в легкой форме, а вероятность осложнений будет невелика.

Есть ли смысл при гриппе начинать принимать антибиотики, что бы предотвратить возможные бактериальные осложнения?

Ответ:

Так делать ни в коем случае нельзя! Осложнения, вызванные присоединением бактериальной инфекции после гриппа, даже при его тяжелом течении, развивается далеко не всегда. Необходимость начала антибактериальной терапии определяет только врач! Антибиотики, применяемые без показаний, «про запас», подавляя рост полезной микрофлоры в кишечник, способствуют снижению защитных сил организма, тем самым увеличивая вероятность развития осложнений бактериальной природы.



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°С 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.

С более подробной информацией о том, как защитить себя и близких от заражения гриппом и ОРВИ можно ознакомиться [в специальном разделе на сайте Роспотребнадзора](#).

Будьте здоровы!



