

## Как избежать гриппа и ОРВИ!

*На введение любой вакцины может быть реакция - это ответ иммунной системы.*

*Небольшое недомогание предотвратит куда более крупные неприятности при развитии заболевания.*

Сентябрь заканчивается, как и «Бабье лето», которым нас так порадовала в этом году природа. Не «за горами» прохладные и дождливые дни, а значит, приближается сезон гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

С началом нового учебного года все чаще в местах скопления людей (транспорт, учебные и лечебные учреждения, магазины и развлекательные центры) встречаются «чихающие и кашляющие» люди.

В сентябре 2015г. во многих районах и городах Московской области при формировании организованных коллективов (в т.ч. среди взрослого населения при завершении отпускного периода), значительно возросла заболеваемость ОРВИ.

Так за период с 27.08.2015г по 17.09.2015г. (36,37,38 недели наблюдения):

– в Ногинском районе зарегистрировано 2918 случаев заболевания ОРВИ среди населения, из них на долю детского населения приходится 64,6 % (1885 случаев) (в августе 2015 г. зарегистрировано 2212 и 1262 (57,1 %) случая соответственно);

– в г.о. Балашиха - 2741 случай ОРВИ, из них 63,6 % среди детей (1744 случая) (в августе 2015 г. - 1982 и 1132 (57,1%) случая соответственно);

– в мкр. Железнодорожный (г.Балашиха) - 1469 случаев заболевания ОРВИ среди населения, из них 65,5 % (962 случая) среди детей (в августе зарегистрировано 1384 и 894 (64,6%) случая соответственно);

– г.о. Реутов - 955 случаев ОРВИ, из них 73,6 % среди детей (703 случая) (в августе 2015 г. - 625 и 371 (59,3%) случая соответственно);

–г.о. Электросталь - 1337 случаев ОРВИ, из них 70,1 % среди детей (938 случаев) (в августе 2015 г. - 1079 и 662 (61,3 %) случая соответственно).

На каждой территории прослеживается тенденция к росту «простудными» заболеваниями, и лидирующую позицию, как обычно, среди населения, занимают дети, посещающие образовательные учреждения. Поэтому так важно проводить профилактические мероприятия во всех учреждениях, особенно в образовательных и лечебно-профилактических!

Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 20.08.2015 г. принято Постановление № 39 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидсезоне 2015-2016 годов».

В Постановлении рекомендовано руководителям органов исполнительной власти принять все необходимые меры по подготовке к эпидемическому подъему заболеваемости гриппом и ОРВИ. Особое внимание уделено иммунизации против гриппа в осенний период 2015г.:

- детей в возрасте с 6 месяцев;
- учащихся 1-11 классов;
- студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования;
- работников медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы;
- лиц, подлежащих призыву на военную службу;
- лиц, старше 60 лет;
- лиц с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечнососудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением;
- беременных женщин.

Несмотря на изданный документ, по-прежнему, главное при профилактике гриппа и ОРВИ, как и других инфекций - это человеческий фактор.

Здоровье детей и подростков в образовательных учреждениях находится в руках взрослых, и прежде всего преподавателей в школах, воспитателей в детских учреждениях. Ведь дети находятся в учреждениях от 6 до 10 часов в сутки, т.е. в контакте между собой, с нянечками, воспитателями, учителями. Поэтому крайне важно подойти ответственно к организации поддержания оптимального теплового режима в образовательных организациях, проведения дезинфекции и режимов проветривания в соответствии с требованиями санитарного законодательства. Своевременное введение мер по приостановлению учебного процесса при превышении допустимых порогов заболеваемости гриппом и ОРВИ в образовательных учреждениях, ограничение проведения массовых культурных и спортивных мероприятий во время эпидемии гриппа играет ключевую роль в ограничении распространения инфекции среди населения.

К сожалению, не все педагоги понимают важности своей роли в деле защиты детей от гриппа и других вирусных инфекций. А начинать надо с себя!

Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация или, как мы ее называем - прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, предотвращающих размножение вирусов.

Вакцинацию необходимо проводить осенью (сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом.

Вакцину против гриппа лечебно-профилактические организации (ЛПО) уже получили и с 10.09.2015г. во всех структурных подразделениях ЛПО, в т.ч. в медицинских кабинетах образовательных учреждениях проводится вакцинация декретированного контингента.

После постановки прививки иммунитет вырабатывается в течение двух недель, вот почему вакцинацию необходимо начинать заранее.

Обращаем особое внимание всех сотрудников образовательных учреждений, работающих с детьми и подростками в разных типах учреждений - в современном законодательстве имеются отдельные пункты, позволяющие администрации учреждения отстранять от работы сотрудника, который не привит в соответствие с национальным календарём профилактических прививок, в т.ч. и против гриппа. Аналогичная ситуация с медицинскими работниками.

Каждый из Вас может отметить, что ежегодно проводится массовая иммунизация населения против гриппа, однако, в осенне-зимний период переболевает ОРВИ и гриппом большая часть населения. Это верное замечание, но гарантия эффективности действия вакцины может быть достигнута только при охвате прививками не менее 70-80% населения, в т.ч. в организованных коллективах! С каждым годом увеличивается количество лиц с негативным отношением к вакцинации и, таким образом, ежегодно увеличивается доля (%) населения, отказавшаяся от вакцинации против гриппа (и не только).

Медицинских отводов от прививок практически нет, а лицам с хроническими заболеваниями и людям в возрасте после 60 лет прививки просто жизненно необходимы.

Медицинские работники должны кропотливо разъяснять каждому о необходимости проведения прививок в организованных коллективах и среди населения.

На профилактическую работу должны быть настроены не только медики, но и Главы администраций, начальники Управлений образования, руководители организаций, родители и общественность.

Обращаем Ваше внимание, что в Российской Федерации вакцинация декретированного контингента против гриппа и других инфекций, включенных в национальный календарь профилактических прививок, пока еще проводится бесплатно, за счет государства.

Кроме иммунизации, специалисты рекомендуют препараты, оказывающие на организм общеукрепляющее действие, в т.ч. витаминные комплексы, прогулки на свежем воздухе и занятия спортом. А ещё неплохо запастись клюквой, брусникой, лимонами и мёдом.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

*Специалист-эксперт территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области  
в Ногинском районе, городах Балашиха,  
Реутов, Черноголовка, Электросталь*

*Ирина Игоревна Самарук*