

В Пермском крае регистрируется высокий уровень заболеваемости населения трудоспособного возраста инфекциями дыхательных путей. Одним из самых опасных из всех инфекционных агентов, поражающих дыхательные пути, является грипп.

По данным ВОЗ при ежегодных эпидемиях гриппа в мире заболевает до 10% взрослых и 20-30% детей, погибает 250-500 тысяч человек, экономический ущерб составляет от 1 до 6 млн. долларов на 100 тысяч населения.

Заболевание гриппом влияет на трудоспособность работников, приводя к отсутствию на рабочем месте в течение 1-2 недель, лишая конкретного сотрудника части зарплаты, а коллектив – уровня производительности. Как показывают эпидемиологические наблюдения, заболеть тяжелым гриппом может и совершенно здоровый человек.

**Основным и наиболее эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация.**

Вакцинация против гриппа включена в Национальный календарь профилактических прививок. За счет средств федерального бюджета (бесплатно) иммунизируются «группы риска»: дети с 6 мес.; учащиеся 1-11 классов; студенты ВУЗов и СУЗов; работники медицинских организаций; работники образовательных организаций; работники транспорта; работники коммунальной сферы; беременные женщины; лица старше 60 лет; призывники; лица с хроническими заболеваниями (заболевания легких, сердечно – сосудистой системы, метаболические нарушения, ожирение).

В зоне риска находятся также и работники промышленных предприятий с вредными промышленными факторами, которые при длительном воздействии способны оказывать негативное влияние на организм человека. В организованных коллективах, имеющих профессиональный контакт с парами металлов, минеральной или любой другой пылью или газообразными веществами, инфекции дыхательных путей распространяются наиболее быстро и протекают тяжелее.

Прививки проводятся в поликлиниках по месту прикрепления медицинского страхового полиса, медицинских кабинетах детских дошкольных организаций, организаций общего, среднего специального и высшего образования, здравпунктах, возможно проведение вакцинации по месту работы с привлечением прививочных бригад.

Среди здоровых работников вакцинация может снизить респираторную заболеваемость до 80 %, число дней нетрудоспособности на 43-80%, количество посещений медицинских учреждений – на 44%. Вакцинация имеет доказанный экономический эффект (экономия от 15 до 50 долларов США на одного привитого).

Эффективность вакцины от гриппа несоизмеримо выше всех неспецифических медицинских препаратов.

По рекомендации ВОЗ на предстоящий эпидемический сезон 2021-2022 гг. в состав противогриппозных вакцин включены следующие штаммы вируса:

- A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09;
- A/Cambodia/e0826360/2020 (H3N2);
- B/Washington/02/2019;
- B/Phuket/3073/2013 (для четырехвалентной вакцины).

В рекомендованном ВОЗ составе вакцины изменились два штамма вируса гриппа А.

На фоне активной циркуляции вируса SARS CoV-2, заболевание гриппом может привести к неблагоприятным последствиям и влечет за собой возрастание угрозы жизни и здоровью населения Пермского края.

Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период с сентября по ноябрь.

Важно, чтобы иммунитет после проведенной прививки от гриппа успел сформироваться до начала эпидемического подъема заболеваемости.

**Защитите себя и своих близких!**

## Комплекс профилактических мероприятий направленных на предупреждение заболеваемости гриппом и ОРВИ

	Специфическая профилактика (вакцинопрофилактика)	Фармакопрофилактика (использование фармацевтических средств)	Соблюдение правил личной и общественной гигиены
Рекомендуемый период	Ежегодно в осенний период	в период эпидемического подъема заболеваемости: осенне-зимний период	в период эпидемического подъема заболеваемости: осенне-зимний период
Контингенты	Всё население Пермского края		
	<p>1. Бесплатно за счёт федерального бюджета:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-дети с 6 месяцев;</li> <li>- учащиеся 1 - 11 классов;</li> <li>-обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;</li> <li>- медицинских работники;</li> <li>-работники образовательных организаций;</li> <li>-работники транспорта, коммунальной сферы;</li> <li>-беременные женщины;</li> <li>-взрослые старше 60 лет;</li> <li>-лица, подлежащие призыву на военную службу;</li> <li>-лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.</li> </ul>	По рекомендации врача проведение программы фармацевтической профилактики (сочетание противовирусных, иммуномодулирующих и поливитаминных препаратов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- избегать контакта с больными людьми;</li> <li>- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;</li> <li>- при контакте с больными людьми одевать маску;</li> <li>- мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;</li> <li>- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;</li> <li>- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний);</li> <li>- регулярно проветривать помещение;</li> <li>- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;</li> <li>- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами)</li> </ul>
Эффективность/ результат	При реализации рекомендованной профилактической программы люди, как правило, не болеют, а если заболевают, то в легкой форме и без осложнений		

Грипп – острая вирусная инфекция с воздушно-капельным путем передачи возбудителя, часто приводящая к серьезным осложнениям. Начинается остро с резкого подъема температуры (до 38-40 С) с сухим кашлем или першением в горле и сопровождается ознобом, болями в мышцах, головной болью, болью в глазных яблоках, насморк обычно начинается спустя 3 дня после снижения температуры тела. Кашель может сопровождаться болью за грудиной.

**Если Вы заболели, то:**

- Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений
- Соблюдайте постельный режим
- По возможности изолируйте себя от других членов семьи
- При первых симптомах заболевания вызовите врача
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте
- Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами
- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы
- Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.