

## О старте прививочной кампании против гриппа

В Российской Федерации стартует прививочная кампания против гриппа.

Особенностью текущего эпидемического сезона будет одновременная циркуляция вирусов гриппа и новой коронавирусной инфекции, что повышает риски для здоровья населения.

Для иммунизации населения применяются вакцины, содержащие актуальные для будущего эпидсезона штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения:

- A/Guangdong-Maonan/SWL1536/ 2019(H1N1)pdm09;
- A/Hong Kong/2671/2019 (H3N2);
- B/Washington/02/2019 (B/Victoria lineage).

Ранее указанные штаммы не имели активной циркуляции на территории Российской Федерации, именно поэтому профилактическая иммунизация необходима.

В настоящее время Роспотребнадзором осуществляется мониторинг за иммунизацией населения против гриппа.

Вакцинация будет проводиться во всех субъектах Российской Федерации. По состоянию на 27 августа текущего года в России привито от гриппа более 3,8 тыс.<sup>9</sup> человек.

Вакцинация против гриппа – это основной и самый эффективный способ профилактики заболевания. В этом году планируется охватить профилактическими прививками не менее 60% населения, а в группах риска – 75%. Особое внимание будет уделено детям, беременным женщинам, людям, имеющим хронические заболевания, лицам старше 60 лет и медицинским работникам, работникам сферы образования, транспорта и ЖКХ. 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.

Роспотребнадзор ведет лабораторный мониторинг за циркуляцией ОРВИ и гриппа. На территории Российской Федерации отмечается низкий уровень заболеваемости ОРВИ, обусловленный респираторными вирусами не гриппозной этиологии. (вирусами парагриппа, аденовирусами, РС-вирусами и др.).

Ситуация на контроле Роспотребнадзора.

### 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.*

#### **Особенностью эпидсезона 2020-2021 гг. будет совмещение циркуляции возбудителя COVID-19 и вирусов гриппа – Управление Роспотребнадзора**

Подъем заболеваемости острыми респираторными заболеваниями и гриппом в регионе начался на 5 неделе 2020 г., когда было отмечено превышение недельного эпидемиологического порога по совокупному населению на 17%.

В целом эпидемия в области длилась 2 недели (с 27 января по 9 февраля) и характеризовалась умеренной интенсивностью эпидпроцесса.

Всего за период эпидемиологического неблагополучия переболели 58000 человек, что составляет 1,7% от общей численности населения Нижегородской области, из них более 800 госпитализированы (1,37%). Удельный вес гриппа в структуре ОРВИ равнялся 65,3%: зарегистрировано 1534 лабораторно подтвержденных случаев заболевания гриппом. Из общего числа заболевших гриппом 97,5% не были привиты.

Существенно снизить интенсивность распространения гриппа позволили своевременное проведение иммунизации (охват прививками составил 46% от общей численности населения области), введение ограничительных мер в медицинских, образовательных организациях и других эпидзначимых объектах, ограничение проведения массовых, спортивных и досуговых мероприятий.

В сравнении с предыдущими прививочными кампаниями увеличился охват прививками лиц старше 60 лет (67%) и лиц с хроническими заболеваниями (76%).

С учетом пандемического распространения новой коронавирусной инфекции особенностью эпидсезона 2020-2021 гг. будет совмещение циркуляции возбудителя COVID-19 и вирусов гриппа.

Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон 2020-2021 гг. в состав противогриппозных вакцин рекомендовано включение следующих штаммов: вирус, подобный A/Guangdong-Maonan/SWL1536/2019(H1N1)pdm09; вирус, подобный A/Hong Kong/2671/2019 (H3N2); вирус, подобный B/Washington/02/2019 (B/Victoria lineage); вирус, подобный B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage). По сравнению со штаммами, которые входили в состав противогриппозных вакцин в эпидсезоне 2019-2020 гг., все штаммы обновлены, и добавлен вирус, подобный B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage).

В эпидсезон 2020-2021 гг. в регионе планируется привить против гриппа 1595390 человек (51,3% от совокупного населения), в том числе 1211445 взрослых и 383945 детей (129555 детей - двукратно).

За счет средств федерального бюджета будут прививаться лица, относящиеся к категории высокого риска заболевания гриппом и неблагоприятных осложнений при заболеваниях, к которым в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок относятся дети с шестимесячного возраста, учащиеся 1-11 классов, студенты профессиональных образовательных организаций и учреждений высшего образования, работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, сферы, птицеводческих и свиноводческих хозяйств, зоопарков, граждане, разводящие и реализующие птицу населению, лица старше 60 лет, беременные женщины, лица, подлежащие призыву на военную службу, лица с хроническими заболеваниями, в том числе заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

В настоящее время в области отмечается относительно спокойная эпидемиологическая ситуация по острым респираторным вирусным инфекциям. Ежедневно фиксируется в среднем 9000-9500 случаев ОРВИ (соответствует среднемноголетнему уровню и не превышает эпидпороги). Заболеваний гриппом не зарегистрировано.

По данным еженедельного лабораторного мониторинга циркуляции возбудителей гриппа и ОРВИ среди заболевших, регистрируется в основном риновирусная инфекция.

### 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 серьезнее, 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. 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.

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!***

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.

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

### ***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.), 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.

***Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) представила рекомендации по составу вакцин против гриппа на эпидемический сезон 2020–2021 годов для Северного полушария.*** В сезоне 2020-2021 годов ВОЗ предложила использовать квадριвалентные вакцины, содержащие четыре штамма вируса гриппа:

- A/Guangdong-Maonan/SWL1536/2019(H1N1)pdm09;
- A/Hong Kong/2671/2019 (H3N2);
- B/Washington/02/2019 (B/Victoria lineage);
- B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage).

Из всего перечня только штамм B/Phuket входил в состав вакцины и в прошлом, и позапрошлом году. Остальные - новые.

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

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 подъёма заболеваемости.

***Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека***