

Тезисы к первому этапу информационной кампании 2023-2024 года (иммунопрофилактика, период до подъема заболеваемости)

В преддверии осеннего эпидемиологического сезона заболеваемости острыми респираторными инфекциями, напоминаем, что с начала сентября в Новосибирской области стартует прививочная кампания против гриппа.

Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций с воздушно-капельным путем передачи возбудителя. Заболевание характеризуется острым началом, лихорадкой (с температурой 38°C и выше, общей интоксикации и поражением дыхательных путей).

При тяжелом течении гриппа часто возникают серьезные поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы. Распространенными осложнениями после гриппа являются синуситы, бронхиты, отиты, обострение и усугубление хронических заболеваний.

Наиболее эффективным и доступным средством защиты от гриппа и его осложнений является вакцинация! Она защищает от тяжелого течения заболевания и его осложнений, препятствует широкому распространению заболевания.

Из года в год вакцинопрофилактика гриппа подтверждает свой статус надежного и эффективного специфического средства профилактики, играющего решающую роль в сдерживании распространения инфекции на территории области.

В эпидсезон 2022-2023 г. благодаря своевременной иммунизации, регистрировались единичные случаи заболеваемости гриппом.

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ в сезоне 2023-2024 годов рекомендовано достичь охвата иммунизацией против гриппа не менее 60% от численности населения страны и не менее 75% от численности лиц из групп риска.

Прививка против гриппа входит в национальный календарь профилактических прививок Российской Федерации (утвержден приказом Минздрава РФ от 06.12.2021 № 1122н).

В первую очередь, прививаться против гриппа необходимо лицам из групп повышенного риска заболевания: детям, посещающим организованные коллективы, школьникам и студентам, медицинским работникам, лицам старше 60 лет, работникам образовательных учреждений, транспорта и сферы обслуживания населения, торговли, гражданам, подлежащим призыву на военную службу, работникам птицеводческих и свиноводческих предприятий, сотрудникам зоопарка, имеющими контакт с птицами, частным лицам, осуществляющим разведение домашней птицы, свиней для реализации населению, а также лицам с хроническими заболеваниями, имеющим высокий риск возникновения осложнений после гриппа.

Вакцинация данным контингентом будет проводиться бесплатно в медицинских организациях Новосибирской области после поступления из федерального бюджета в Новосибирскую область противогриппозных вакцин для иммунизации детского и взрослого населения.

Во избежание длительной нетрудоспособности и госпитализации работающих граждан, Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области рекомендует руководителям предприятий всех форм собственности позаботиться о профилактике гриппа среди своих сотрудников и своевременно провести их иммунизацию против гриппа. Затраты на прививки значительно ниже экономических потерь, которые несет каждый работодатель в результате болезни сотрудников.

Вирус гриппа постоянно мутирует, поэтому каждый год состав вакцины корректируется до начала предстоящего эпидемического сезона и в них включаются штаммы гриппа, циркуляция которых ожидается в предстоящем сезоне. Вакцины от гриппа зарекомендовали себя как безопасные и иммуногенные, т.е. создающие достаточный уровень иммунитета, чтобы предупредить тяжелые и летальные случаи заболевания.

Как правило, сезонный подъем гриппа начинается в ноябре-декабре, поэтому лучше всего привиться в сентябре - октябре, чтобы к подъему заболеваемости иммунитет уже сформировался.

Для людей, имеющих противопоказания к проведению вакцинации против гриппа, основными мерами профилактики являются: соблюдение правил личной гигиены и соблюдение принципов здорового образа жизни.

Ведение здорового образа жизни, как важное составляющее профилактики гриппа и ОРВИ для каждого человека, способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

Что включает в себя понятие здоровый образ жизни?

Соблюдение режима труда

Оптимальный режим труда и отдыха должен предусматривать достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи.

Занятие физической культурой

Регулярные физические упражнения, адекватные состоянию здоровья человека, способствуют укреплению иммунной системы, позволяя организму отвечать на воздействие респираторных вирусов.

Здоровое питание

Нерациональное питание, дефицит белков, жиров, витаминов и микроэлементов является причиной вторичных иммунодефицитных состояний и благоприятным условием для инфицирования вирусами.

Исключение вредных привычек

Курение, употребление алкоголя и т.д. становятся причиной многих серьезных заболеваний, оказывают отрицательное воздействие на иммунитет и способствуют возникновению респираторных инфекций.

Будьте здоровы!