

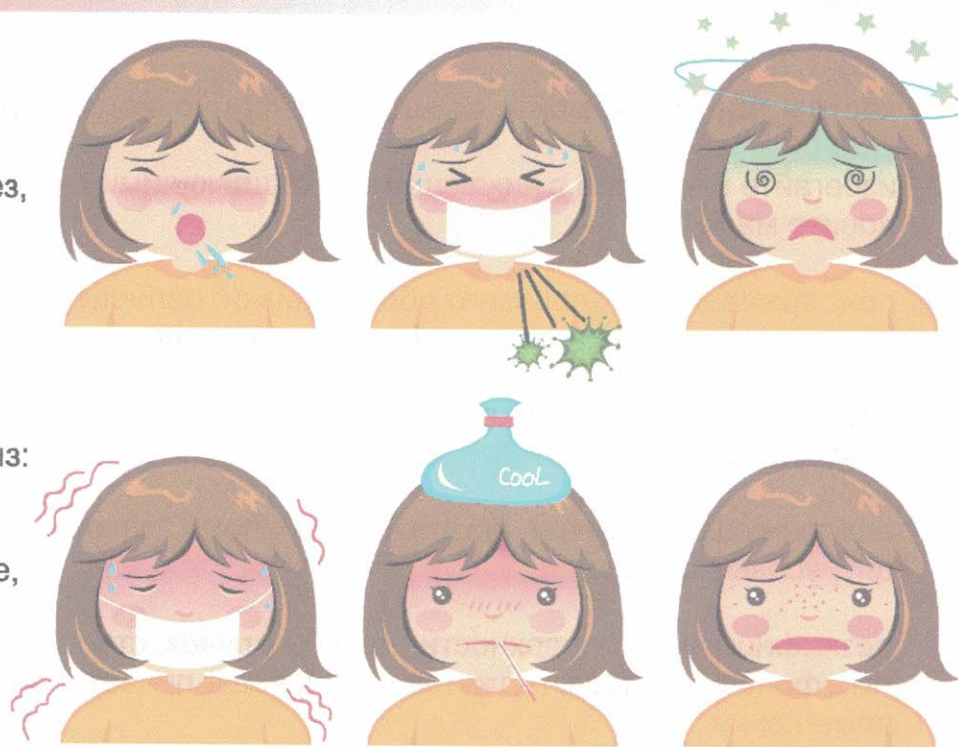
# Грипп профилактикасы

## Профилактика:

- кулларны, битне, борын юлларын еш һәм сабынлап юыгыз;
- төчкерүче һәм ютәлләүче кешеләр белән бәйләнешкә кермәгез, маска киегез;
- сәламәт яшәү рәвешен алып барыгыз: яхшы йокы, файдалы азык, физик активлык;
- күп эчегез: соклар, минераль су, үлән төнәтмәләре, морс С витаминнага бай булган җиләк-җимеш һәм яшелчәләр ашагыз: мүк җиләге, лимон, цитруслар, киви һ.б.
- өслекләргә дезинфекцияләгез (ишек тоткычларын, өстәлләрне, телефонны, айпады, гаджетларны һ.б.) бүлмәләргә ешрак җилләтегез.

## Нәрсә эшләргә кирәк:

- чирнең беренче билгеләрендә үк өйдә калыгыз, эшкә, мәктәпкә яки башка җәмәгать урыннарына чыкмагыз;
- кичекмәстән табибка мөрәҗәгать итегез һәм аның күрсәтмәләрен үтәгез;
- ятып торыгыз һәм күп су эчемлекләргә эчегез;
- үзеңне-үзең дөвалау белән шөгыльләнмәгез;
- кулларыгызны еш һәм сабынлап юыгыз, бигрәк тө ютәл һәм төчкергәннән соң, бер тапкыр кулланыла торган салфеткалар кулланыгыз;



## Тышкы билгеләр:

- температураңың 38-40 градуска кадәр күтәрелүе
- баш авырту
- ютәл, сулыш алу авыраю
- туңу
- мускул һәм буынар сызлау
- косу
- эч киту



# ГРИПП ҺӘМ КӨЧЛЕ ВИРУС ИНФЕКЦИЯ АВЫРУЛАРЫ (ОРВИ) ПРОФИЛАКТИКАСЫ

Күпчелек очракта үпкә һәм өске тын юлларына зыян китерә торган инфекция авырулар төркеме. Микроорганизмнар организмга сулау, ютәлләү, төчкерү, сөйләшү (һавадан күчү механизмы) вакытында күчкәнгә шундый исемгә ия.

Көчле вирус инфекция авырулары (ОРВИ):  
Грипп  
Парагрипп  
Риновирус инфекциясе  
Аденовирус инфекциясе

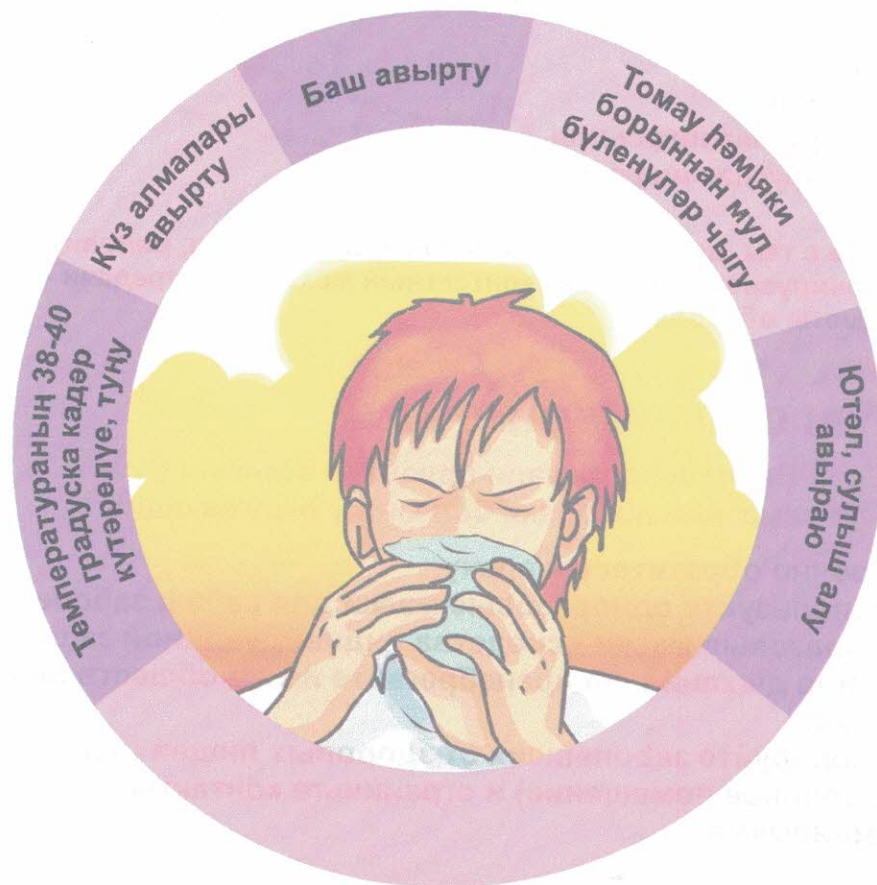
Шуның белән бергә грипп, риновирус һәм аденовирус инфекциясе кебек инфекцияләр өчен контактлы күчү механизмы мөмкин – кенкүреш кирәк-яраклары аша.



## Гамәлләр алгоритмы:

Әгәр сез чирнең билгеләрен үзегездә сизсәгез яки якындагыларда күрсәгез:

1. Кичекмәстән табибка мөрәжәгать итегез.
2. Үзегез һәм якындагыларыгыз бер тапкыр кулланыла торган маска киегез. Бер тапкыр кулланыла торган маска – тын юлларын саклаучы чара, аны жәмәгать урыннарында киюгә игътибар итми калмагыз;
3. Чирләгәннәрне сәламәт кешеләрдән изоляцияләгез (аерым бүлмәгә урнаштырыгыз) һәм бәйләнешләрне киметегез.



## Профилактика

- Кулны яхшылап сабын белән юыгыз һәм дезинфекция чаралары белән сөртегез, бер тапкыр кулланыла торган сөлге белән кулланыгыз;
- Күзләр һәм борыныгызга сирәгрәк тиегез;
- Төчкерүче һәм ютәлләүче кешеләр белән бәйләнешкә кермәгез
- Сәламәт яшәү рәвешен алып барыгыз: яхшы йокы, файдалы азык, физик активлык;

# Профилактика гриппа

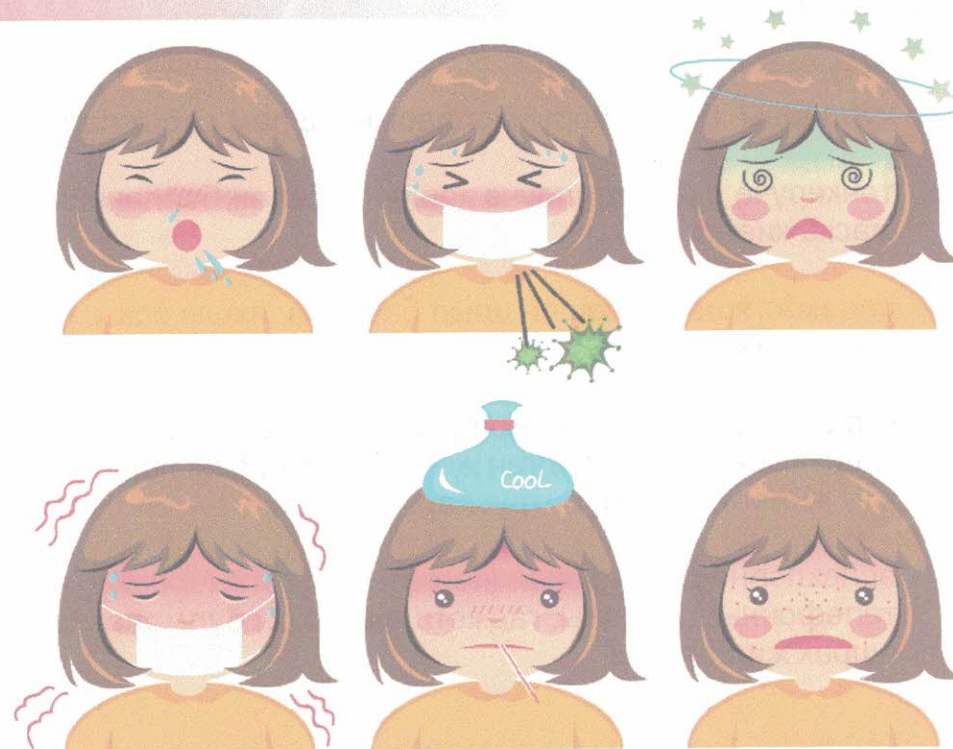
## Профилактика:

- часто и тщательно мойте с мылом руки, лицо, носовые ходы;
- избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми, носите маску;
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность;
- пейте больше жидкости: соки, минеральная вода, травяные отвары, морсы;
- ешьте овощи и фрукты, богатые витамином С: клюква, лимон, цитрусовые, киви и т.д.;

дезинфицируйте поверхности (дверных ручек, столов, телефонов, айпадов, гаджетов и т.д.), чаще проветривайте помещения.

## Что надо делать:

- при первых симптомах оставайтесь дома и не выходите на работу, школу или другие общественные места;
- немедленно обратитесь к врачу и следуйте его указаниям;
- прилягте и пейте больше жидкости;
- не занимайтесь самолечением;
- тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания, пользуйтесь одноразовыми салфетками;



## Симптомы:

- повышение температуры тела до 39-40°C
- головные боли
- кашель, затруднение дыхания
- озноб
- мышечные боли, боли в суставах
- рвота
- диарея



## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

Роспотребнадзор напоминает, что в начале сентября открылась кампания по вакцинации против гриппа. Период с сентября по ноябрь самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за две-три недели до начала подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет. Эпидемиологи и инфекционисты единодушны: прививка от гриппа нужна.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ**



**ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!**

**ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ**



**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



## О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА, ОРВИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

**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

Прививку против гриппа следует делать до начала эпидемического подъема заболеваемости.  
Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период сентябрь-октябрь.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

## 7 вопросов о гриппе

30.11.2022 г.

Роспотребнадзор напоминает, что в начале сентября открылась кампания по вакцинации против гриппа. Период с сентября по ноябрь самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за 3-4 недели до начала подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет.

### 1. Нужно ли делать прививку от гриппа, если в прошлом году гриппа не было?

В сезон 2021-2022 циркуляция гриппа в России была значительно выше по сравнению с сезоном 2020-2021 и ее масштаб приблизился к уровню, наблюдаемому до пандемии COVID-19. В циркуляции наблюдалось абсолютное доминирование гриппа А(Н3N2) и спорадическое выявление вирусов гриппа типа В и субтипа А(Н1N1)pdm09.

В этом году ситуация может оказаться серьезнее, так как ожидается, что придет новый вирус гриппа подтипа А/Н3N2 - А/ Darwin/9/2021 и вирус типа В линии Victoria В/Austria/1359417/2021.

Кроме того, в мире продолжают циркулировать штаммы вируса гриппа, подобные тому, который вызвал пандемию в 2009-2010 годах (А/Н1N1/pdm2009 («свиной» грипп). Он считается одним из опасных, так как может вызывать довольно тяжелое течение заболевания и привести к вирусной пневмонии.

В Южном полушарии эпидемия гриппа в 2022 году пришла раньше — уже в середине апреля. Есть вероятность, что и в Россию она придет уже в октябре. Также важно помнить, что в сезон гриппа есть риск заразиться сразу двумя инфекциями — COVID-19 и гриппом, поэтому лучше всего позаботиться о своем здоровье заранее и вовремя привиться.

### 2. Какие штаммы войдут в состав вакцин от гриппа в этом году?

Штаммовый состав вакцин этого года существенно изменился - в трехвалентной вакцине заменены два из трех, включенных в вакцину предыдущего сезона, в четырехвалентной — два штамма. В обновленный состав вакцин, согласно рекомендациям ВОЗ, включили антигены штаммов вирусов, которые ожидаются в грядущем эпидемическом сезоне: А/Н3N2 - А/ Darwin/9/2021 и В линии Victoria В/Austria/1359417/2021, антиген вируса А(Н1N1) pdm09 - А/Victoria/2570/2019 остался неизменным, так как с 2009 года штаммы, подобные пандемическому вирусу 2009 года А(Н1N1) pdm09, продолжают активно циркулировать среди населения.

### 3. Чем отличаются трехвалентные и четырехвалентные вакцины от гриппа?

В 3-х валентную вакцину входят антигены вирусов гриппа типа А, относящихся к подтипам А/Н1N1и А/Н3N2, а также типу В линии Victoria или Yamagata. Известно, что вакцинация от вируса гриппа В одной линии может обеспечить перекрестную защиту и от другой. В последние годы в состав трёхвалентных вакцин входит линия Victoria. В связи с тем, что в отдельные эпидемические сезоны вирусы гриппа В линии Yamagata начали составлять около половины циркулирующих штаммов вирусов гриппа В, были разработаны четырехвалентные вакцины, в состав которых стали входить, помимо антигенов вирусов гриппа типа А подтипов А/Н1N1 и А/Н3N2, вирусы гриппа типа В сразу двух линий - Victoria или Yamagata. Считается, что такая вакцина надежнее защищает от гриппа. Но в этом эпидсезоне прогнозируется доминирование линии Victoria, так что трехвалентные вакцины будут так же эффективны.

Все российские вакцины от гриппа, которые выпускает наша промышленность, эффективны и безопасны, каждый год их состав пересматривается в соответствии с рекомендациями ВОЗ по составу вакцин от гриппа для Северного полушария на грядущий эпидсезон. В этом году

### 4-х валентные вакцины содержат антигены

А/Victoria/2570/2019 (Н1N1)pdm09-подобного вируса или А/Wisconsin/588/2019 (Н1N1)pdm09-подобного вируса;

А/Darwin/9/2021 (Н3N2)-подобного вируса,

В/Austria/1359417/2021 (линия В/Victoria)-подобного вируса

В/Phuket/3073/2013 (линия В/Yamagata)-подобного вируса.

### **3-х валентные вакцины содержат антигены**

A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09-подобного вируса или A/Wisconsin/588/2019 (H1N1)pdm09-подобного вируса

A/Darwin/9/2021 (H3N2)-подобного вируса

B/Austria/1359417/2021 (линия B/Victoria)-подобного вируса.

### **4. Если я сделал прививку от гриппа, я не заболею коронавирусом?**

Нет, потому что это разные инфекции и разные вирусы. Для того чтобы защитить себя от гриппа и COVID-19, необходимо пройти вакцинацию как от коронавируса, так и от гриппа. Если вы уже сделали прививку от гриппа, то прививку от нового коронавируса нужно сделать с интервалом в один месяц. Помните, что одновременное заражение гриппом и COVID-19 приводит к развитию более тяжелых форм респираторной инфекции и повышает риск неблагоприятного исхода.

По клинической картине грипп и COVID-19 часто трудно дифференцировать, что может привести к неправильной тактике лечения до лабораторного подтверждения диагноза. Это особенно опасно для людей с сопутствующей патологией.

### **5. Можно ли делать прививку от гриппа и COVID-19 одновременно (в один день)? Как быть тем, кто уже сделал прививку от COVID-19? И как быть тем, кто еще не успел сделать ни одной прививки?**

Пройти вакцинацию от гриппа и от COVID-19 можно в один день. Если получилось сделать только от одной инфекции, вакцинироваться от другой нужно с интервалом не менее месяца, для того чтобы выработался полноценный иммунитет от этих инфекционных заболеваний.

### **6. Можно ли делать одновременно прививку от гриппа и от пневмонии (в один день)?**

Да, прививки от гриппа и пневмококка группам риска (например, пожилым) могут делать в один день.

### **7. Кому прививку от гриппа нужно делать в первую очередь?**

От гриппа рекомендуется прививать прежде всего тех, кто входит в группу риска по тяжелому течению этой инфекции. Согласно национальному календарю прививок, в этот контингент входят: дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы и сферы предоставления услуг); лица, работающие вахтовым методом, сотрудники правоохранительных органов и государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу; работники организаций социального обслуживания и многофункциональных центров; государственные гражданские и муниципальные служащие; беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

## О рекомендациях по профилактике гриппа и ОРВИ

30.11.2022 г.

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

Тяжелые формы заболевания наиболее часто регистрируются в период эпидемии гриппа, которая ежегодно приходится на зимне-весенний период и обусловлена чрезвычайно высокой активностью циркуляции вирусов гриппа.

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно гриппом и ОРВИ переболевают 10% населения планеты.

Наиболее эффективным и доступным средством защиты от гриппа и его осложнений в настоящее время является вакцинация.

В состав современных вакцин против гриппа, применяемых на территории Российской Федерации для иммунизации населения, входят только фрагменты генетического материала рекомендованных ВОЗ штаммов вирусов гриппа А/Н1N1, А/Н3N2 и В, поэтому вакцины не могут вызвать заболевание (грипп). Но этих коротких участков генома вирусов достаточно, чтобы в организме человека сформировался иммунный ответ.

Вакцинация от гриппа не дает 100% защиты. Вместе с тем, она защищает от тяжелого течения заболевания и его осложнений, препятствует широкому распространению заболевания. Чем больше населения привито против гриппа, тем выше уровень популяционного иммунитета, тем ниже заболеваемость гриппом и меньше осложнений от этого заболевания.

На сезон 2022–2023 гг. для стран Северного полушария Всемирная организация здравоохранения рекомендовала следующий штаммовый состав противогриппозных вакцин: А/Victoria/2570/2019 (H1N1) pdm09; А/Darwin/9/2021 (H3N2); В/Austria/1359417/2021 (линия В/Victoria); В/Phuket/3073/2013 (линия В/Yamagata).

Прививку против гриппа следует делать до начала эпидемического подъема заболеваемости. Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период сентябрь-октябрь.

Прививка против гриппа входит в национальный календарь профилактических прививок Российской Федерации (утвержден приказом Минздрава России от 06.12.2021 № 1122н). В соответствии с указанным документом бесплатно пройти вакцинацию против гриппа могут следующие категории граждан:

- дети с 6 месяцев до 18 лет;
- лица, обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;
- беременные женщины;
- взрослые старше 60 лет;
- лица с хроническими заболеваниями;
- взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы и сферы предоставления услуг); сотрудники правоохранительных органов и государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу; работники организаций социального обслуживания и многофункциональных центров; государственные гражданские и муниципальные служащие;



- лица, подлежащие призыву на военную службу.

Средства на приобретение вакцин против гриппа для иммунизации населения в рамках национального календаря профилактических прививок выделяются ежегодно из федерального бюджета.

В субъектах Российской Федерации в ходе подготовки к эпидемическому сезону гриппа и ОРВИ организуется работа по иммунизации населения против гриппа. Из региональных бюджетов дополнительно выделяются финансовые средства на закупку вакцин против гриппа для бесплатной иммунизации категорий граждан, не вошедших в перечень национального календаря.

Вакцинация граждан против гриппа категориям граждан, предусмотренных национальным календарем профилактических прививок, а также региональными документами, проводится в медицинских организациях (поликлиниках) по месту жительства, организуется по месту учёбы, работы (выездными прививочными бригадами), в ряде регионов - на дополнительных пунктах вакцинации в местах массового пребывания людей. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации в сезоне 2022-2023 годов рекомендовано достичь охвата иммунизацией против гриппа не менее 60% от численности населения страны и не менее 75% от численности лиц из групп риска, предусмотренных национальным календарём, что позволит снизить заболеваемость гриппом, долю тяжелых случаев гриппа и число осложнений, связанных с этим заболеванием, что также снизит нагрузку на лечебную сеть в период эпидемического подъема заболеваемости.

Берегите свое здоровье и здоровье близких и окружающих – сделайте прививку против гриппа!



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

группа инфекционных заболеваний с преимущественным поражением легких и верхних дыхательных путей. Получили такое название потому, что микроорганизмы попадают в организм при дыхании, кашле, чихании, разговоре (воздушно-капельный механизм передачи).

**ОРВИ:**  
Грипп  
Парагрипп  
Риновирусная инфекция  
Аденовирусная инфекция

Вместе с тем, для некоторых инфекций, как грипп, риновирусной и аденовирусной, возможен контактный механизм передачи - через предметы обихода.



## Алгоритм действия

Если Вы почувствовали признаки болезни у себя или заметили признаки болезни у окружающих:

1. Срочно обратитесь к врачу;
2. Используйте одноразовые маски для себя и заболевших. Одноразовые маски - средства индивидуальной защиты органов дыхания, не пренебрегайте ими в общественных местах;
3. Изолируйте заболевших от здоровых людей (переместите в отдельное помещение) и ограничьте контакты до минимума.



## Профилактика

- Тщательно мыть руки с мылом или протирать дезинфицирующими средствами, использовать одноразовые полотенца;
- Реже прикасаться к глазам и носу;
- Избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность;
- Принимать большое количество жидкости.