

## Выступление по теме «Профилактика гриппа» в рамках разъяснительной работы с населением

В эпидемический сезон в 2017-2018 годов в Республике Татарстан зарегистрировано 532 311 случаев заболевания гриппом и ОРВИ, из них 359 990 детей, что составило 67% от совокупного населения. Переболело гриппом и ОРВИ более 14% населения республики и 45% детского населения. Уровень заболеваемости гриппом и ОРВИ по сравнению с прошлым эпидемическим сезоном был выше почти на 10%, среди детского населения - выше в 4 раза.

### Немного истории.

Эпидемии гриппа принято сравнивать с пандемией «испанки», начавшейся в 1918 году. Это была самая смертоносная пандемия в истории человечества: «испанка» унесла больше жизней, чем наиболее кровопролитный, на тот момент, военный конфликт - Первая Мировая война и все известные человечеству пандемии. От «испанки» скончалось около 40 миллионов из 550 миллионов заболевших по всему миру. Для сравнения, Первая Мировая война унесла жизни примерно 15 млн. человек, эпидемия СПИДа - около 14 млн. За один год «испанка» убила больше людей, чем чума («черная смерть») убивала за столетие в Средневековой Европе.

В 2009 году вспышка заболеваемости гриппом, вызванная штаммом вируса H1N1, охватила 140 стран мира. Согласно данным о зарегистрированных пациентах, более 575 тысяч человек заразились свиным гриппом. В том году свиной грипп унес жизни 2,6 тысяч человек. Однако важный нюанс: в 2009 году пандемия не достигла таких масштабов. Заболеваемость тем же самым вирусом оказалась в наше время в тысячу раз ниже, чем за 90 лет до того. Число летальных исходов также сократилось в 15 тысяч раз.

**Грипп** – это острая респираторная инфекция, вызываемая вирусами гриппа, которые циркулируют во всем мире. Источником вируса являются люди, болеющие гриппом. Восприимчивость против гриппа абсолютна. Грипп – одно из самых заразных заболеваний, по статистике, один больной гриппом в коллективе может заразить до 70% сотрудников. Вирус крайне заразен, то есть обладает высокой контагиозностью. В подавляющем большинстве случаев он распространяется воздушно-капельным путем. Передается инфекция от больного человека к здоровому с мельчайшими капельками слюны при разговоре, кашле, чихании. Во время обычного разговора частички вируса летают на расстоянии одного метра, при кашле разлетаются на два метра, а при чихании – до трех метров. Вирус также распространяется через общую посуду, игрушки, полотенца и постельное белье, то есть контактно-бытовым путем. При наличии больного гриппом объектами заражения могут быть помещения, общественный транспорт, кинотеатры, торговые центры, объекты общественного питания, детские образовательные организации.

Существуют определенные **клинические признаки**, при наличии которых следует заподозрить заражение вирусом гриппа. К ним относятся:

- стремительный рост температуры за 3-4 часа до 39°C и более;
- лихорадка держится на протяжении нескольких дней и практически не поддается действию жаропонижающих средств;
- общая слабость;
- озноб;

- ощущение ломоты в суставах и мышцах;
- головные боли;
- светобоязнь, ощущение рези в глазах и слезотечение;
- боль в горле и сухой кашель;
- выраженный насморк;
- реже также наблюдаются патологии со стороны желудочно-кишечного тракта: жидкий стул и боли в животе.

Известно, что грипп опасен своими **осложнениями**, к которым относятся:

- 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).

Наиболее грозным осложнением при гриппозной пневмонии является быстро развивающийся отек легких с последующей сердечной недостаточностью и осложнениями со стороны почек и нервной системы. По данным Всемирной организации здравоохранения грипп ежегодно вызывает от 3 до 5 млн. случаев тяжелой болезни и приводит к 250-500 тысяч смертей.

Ежегодно превышение недельных **эпидемических порогов** в сезон гриппа отмечается разной продолжительностью. Что такое эпидемический порог? Эпидемический порог – это показатель, превышение которого означает начало эпидемического подъема заболевания. Поэтому при превышении эпидемического порога заболеваемости гриппом с целью предупреждения распространения заболевания гриппом в школах, детских садах, больницах, поликлиниках, домах престарелых и других организациях социальной защиты вводятся ограничительные меры (карантин). Это значит, что в коллектив не принимают новых детей и не переводят в другие коллективы; принимается решение о приостановлении учебного процесса в детских образовательных организациях в случае отсутствия по причине гриппа и ОРВИ 20% и более детей; вводится ношение масок; прекращается допуск посетителей к больным в стационары, учреждения с круглосуточным пребыванием детей и взрослых; другие мероприятия, направленные на усиление противоэпидемического режима. Соблюдение оптимального теплового режима, наличие необходимого оборудования и расходных материалов - термометров, бактерицидных ламп, дезинфекционных средств, средств индивидуальной защиты для сотрудников является также необходимой мерой по подготовке к сезону гриппа для каждой организации.

Однако самым эффективным средством защиты против гриппа является специфическая профилактика, или **вакцинация**. Ежегодной вакцинации против гриппа подлежит каждый человек, однако к категории высокого риска заболевания гриппом и неблагоприятных осложнений при заболевании относятся:

- лица старше 60 лет, прежде всего проживающие в учреждениях социального обеспечения;
- лица, страдающие заболеваниями эндокринной системы (диабет), нарушениями обмена веществ (ожирение), болезнями системы кровообращения (гипертони-

ческая болезнь, ишемическая болезнь сердца), хроническими заболеваниями дыхательной системы (хронический бронхит, бронхиальная астма), хроническими заболеваниями печени и почек;

- беременные женщины;
- лица, часто болеющие острыми респираторными вирусными заболеваниями;
- дети старше 6 месяцев; дети, посещающие дошкольные образовательные организации и (или) находящиеся в организациях с постоянным пребыванием (детские дома, дома ребенка);
- школьники;
- медицинские работники;
- работники сферы обслуживания;
- работники транспорта;
- студенты, преподаватели и прочий персонал учебных заведений;
- воинские контингенты, включая призывников.

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №38 от 25.06.2018 г. «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидемическом сезоне 2018-2019 гг.» охват вакцинацией против гриппа должен составить **не менее 75%** от каждой перечисленной группы риска и **не менее 45%** от численности населения территории.

### **Почему прививаться против гриппа нужно каждый год?**

Обоснованием для ежегодной вакцинации является высокая изменчивость вирусов гриппа, а также относительная нестойкость иммунитета после однократной прививки. Иммунитет после вакцинации сохраняется 6-8 месяцев. Варианты вирусов гриппа, вызывающие ежегодные эпидемии, меняются каждый год, поэтому вакцинироваться нужно перед каждым эпидемическим сезоном. Состав гриппозных вакцин одного и того же наименования каждый год разный и соответствует составу вирусов, вызывающих эпидемию.

### **Когда лучше привиться против гриппа?**

Рекомендуется делать прививку против гриппа за 2-3 месяца до разгара сезонной эпидемии. Поэтому оптимальным периодом вакцинации является сентябрь-октябрь месяцы. Для выработки иммунитета после вакцинации проходит от 7 до 15 дней.

### **Можно ли заболеть гриппом в результате вакцинации?**

Нет, это невозможно, вакцины содержат только убитые (и даже расщепленные до составляющих) вирусы гриппа. Если же заболевание все-таки произошло после прививки, то его можно объяснить либо тем, что на момент прививки человек уже находился в инкубационном периоде гриппа, либо тем, что человек мог заболеть другой ОРВИ (причинами которой могут быть около 200 вирусов).

### **Можно ли прививать часто болеющих, ослабленных детей?**

Ослабленных детей необходимо прививать в первую очередь, т.к. они наиболее подвержены инфекциям, протекающим у них, как правило, в тяжелой форме.

### **Какова ситуация с вакцинацией против гриппа у лиц с хроническими заболеваниями?**

Грипп особенно опасен для детей с поражениями ЦНС, врожденными пороками сердца, бронхиальной астмой, бронхолегочной дисплазией, почечными и мета-

большими заболеваниями, дефектами иммунной системы и на фоне иммуносупрессии. Опасен грипп и для хронически больных взрослых – в первую очередь с сердечными, легочными болезнями, диабетом, рассеянным склерозом. Вакцинация против гриппа снижает частоту инфарктов миокарда. Сопоставление опасности гриппа и гриппозной вакцинации для лиц с разной патологией несравнимо.

### **Есть ли противопоказания для вакцинации против гриппа?**

Профилактические прививки против гриппа проводятся лицам, не имеющим противопоказаний, к которым относятся:

- возраст младше полугода;
- наличие аллергических реакций на куриный белок и другие вещества, если они являются компонентами вакцины;
- наличие сильной реакции на предыдущее введение вакцины;
- наличие лихорадки или других признаков острых респираторных инфекций.

### **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.

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. Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питье — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

### **И в заключении хочу обратить Ваше внимание на неспецифические меры профилактики гриппа:**

- разнообразное, сбалансированное и витаминизированное питание, употребление продуктов с содержанием витамина С;
- здоровый образ жизни, полноценный сон;
- закаливание организма, регулярные прогулки на свежем воздухе;
- по возможности избегать контакта с людьми, больными гриппом и ОРВИ;
- прикрывать рот и нос салфеткой/платком при кашле, чихании;
- часто мыть руки с мылом;
- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется. При посещении мест массового скопления людей необходимо использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания (маски);
- проводить регулярную уборку помещений с использованием моющих средств, как можно чаще проветривать помещения.

# ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

## ВАКЦИНАЦИЯ – ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

### Что нужно знать о гриппе

**Грипп** - это воздушно-капельная инфекция, которая ежегодно поражает до 10-15% населения каждой страны. Вирус гриппа передается от человека к человеку очень легко и незаметно: при разговоре, кашле, чихании. Риск заболеть есть у каждого.

### Восприимчивость к вирусам гриппа абсолютна!

**Самый высокий риск распространения инфекции** существует в детских коллективах, офисах, общественном транспорте, кинотеатрах, торговых центрах, объектах общественного питания, где большая скученность людей в замкнутом пространстве.

**Известно**, что грипп опасен своими осложнениями: отит (воспаление среднего уха), синусит (воспаление носовых пазух) и пневмония (воспаление легких). При гриппозной пневмонии быстро развивается отек легких с последующей сердечной недостаточностью и осложнениями со стороны почек и нервной системы.

### Грипп опасен для всех, особенно:

- для лиц, страдающих хроническими заболеваниями;
- беременных;
- лиц, часто болеющих острыми респираторными вирусными заболеваниями;
- детей старше 6 месяцев;
- детей, посещающих дошкольные образовательные организации и (или) находящиеся в организациях с постоянным пребыванием (детские дома, дома ребенка);
- школьников;
- медицинских работников;
- работников сферы обслуживания;
- работников транспорта;
- учителей, студентов учебных заведений;
- воинских контингентов;
- лиц старше 60 лет.

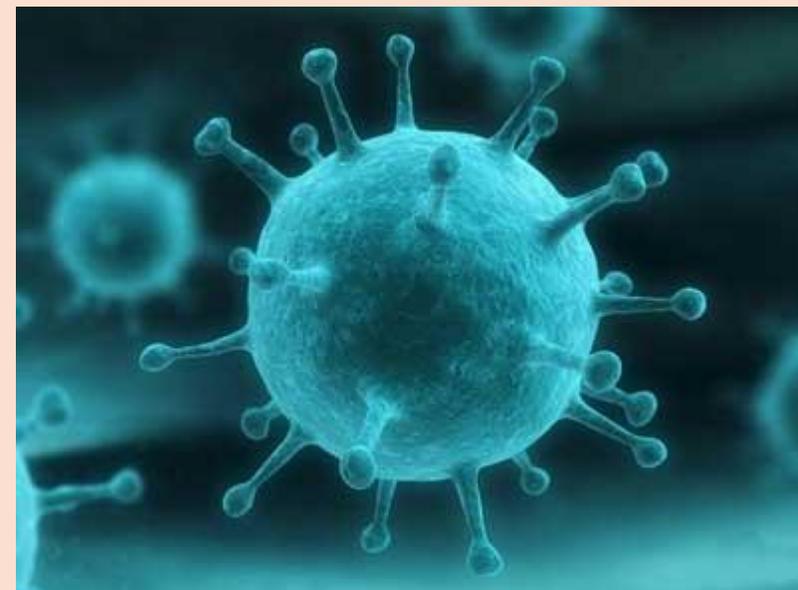
**Ежегодная вакцинация - это наиболее эффективная мера профилактики гриппа.**



# ГРИПП И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН (ТАТАРСТАН)»

**ГРИПП** – острое респираторное заболевание вирусной этиологии, протекающее с явлениями общей интоксикации и поражением дыхательных путей.



# Актуальность проблемы:

- ▶ Грипп распространен во всем мире, и им может заболеть любой человек из любой возрастной группы.
- ▶ Грипп распространен в глобальных масштабах.
- ▶ Вирус гриппа может приводить к госпитализации и смерти, главным образом среди групп высокого риска (детей самого раннего возраста, беременных женщин, пожилых или хронически больных людей).

Вирус гриппа в воздухе **сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства** в течение нескольких часов, на поверхностях - до 4 суток. Вирус высоко чувствителен к дезинфицирующим средствам из разных химических групп, УФ-излучению, повышенным температурам.



Источник инфекции – больной человек.



# Как передаётся вирус гриппа?

Воздушно-капельный. Вирусы гриппа очень легко передаются через воздух от больного человека при разговоре, чихании или кашле.

Заразится можно прикоснувшись к предметам, на которых находятся мельчайшие частицы вируса, а затем к собственному рту или носу.

Известно, что вирусы гриппа способны выживать с возможностью инфицирования человека на таких поверхностях, как столы, телефоны, дверные ручки в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.



# Группы риска:

- дети с шестимесячного возраста,
- учащиеся 1 - 11 классов;
- студенты профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования;
- работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы;
- лица старше 60 лет,
- беременные женщины,
- лица, подлежащие призыву на военную службу,
- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением).

# Клиническая картина

Грипп начинается остро с резкого подъема температуры (до 38°C - 40°C) с сухим кашлем или першением в горле, и сопровождается симптомами общей интоксикации: 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.



# Осложнения

легочные 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).



# Профилактика гриппа

# Руководителю на заметку!

По данным ВОЗ, в среднем срок отсутствия на рабочем месте по причине заболевания гриппом составляет 5-10 дней, а в случае осложнения до одного месяца. Сотрудник, заболевший гриппом и продолжающий ходить на работу, является источником заражения для окружающих его коллег. Время реакции во время болезни снижается на 55%. В среднем грипп отнимает до 50 рабочих дней на каждые 10 сотрудников.

В период эпидемии заболевает до трети сотрудников, что для компании означает упущенную прибыль как результат падения производительности, дезорганизацию и снижение эффективности труда, дополнительную оплату труда по замещению заболевших сотрудников или снижение эффективности труда вследствие дополнительной нагрузки на здоровый персонал.

## Важен личный пример руководителя!

Вакцинация заместителя руководителя Управления Роспотребнадзора по РТ



# **ПОМНИТЕ! ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА ВАМ ПОМОЖЕТ ПРИВИВКА!**

Вакцинацию необходимо сделать заблаговременно!

Вакцинация 70-80% членов любого коллектива сводит заболеваемость гриппом в этом коллективе к единичным случаям или исключает её.

Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых пациентов заболевание протекает легче, без серьезных осложнений.

Для предупреждения массового возникновения и распространения заболеваний гриппом и ОРВИ в своих коллективах и снижения риска распространения вируса гриппа среди населения  
Управление Роспотребнадзора по Республике Татарстан

*настоятельно рекомендует работодателям принять социально ответственное решение о выделении средств на приобретение вакцины для своих сотрудников!*

В настоящее время вакцинация от гриппа внесена в Национальный календарь профилактических прививок.



## Постановление Правительства РФ от 15 июля 1999 г. N 825

### "Об утверждении перечня работ, выполнение которых связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями и требует обязательного проведения профилактических прививок"

1. Сельскохозяйственные, гидромелиоративные, строительные и другие работы по выемке и перемещению грунта, заготовительные, промысловые, геологические, изыскательские, экспедиционные, дератизационные и дезинсекционные работы на территориях, неблагополучных по инфекциям, общим для человека и животных.

2. Работы по лесозаготовке, расчистке и благоустройству леса, зон оздоровления и отдыха населения на территориях, неблагополучных по инфекциям, общим для человека и животных.

3. Работы в организациях по заготовке, хранению, обработке сырья и продуктов животноводства, полученных из хозяйств, неблагополучных по инфекциям, общим для человека и животных.

4. Работы по заготовке, хранению и переработке сельскохозяйственной продукции на территориях, неблагополучных по инфекциям, общим для человека и животных.

5. Работы по убою скота, больного инфекциями, общими для человека и животных, заготовке и переработке полученных от него мяса и мясопродуктов.

6. Работы, связанные с уходом за животными и обслуживанием животноводческих объектов в животноводческих хозяйствах, неблагополучных по инфекциям, общим для человека и животных.

7. Работы по отлову и содержанию безнадзорных животных.

**8. Работы по обслуживанию канализационных сооружений, оборудования и сетей.**

**9. Работы с больными инфекционными заболеваниями.**

10. Работы с живыми культурами возбудителей инфекционных заболеваний.

11. Работы с кровью и биологическими жидкостями человека.

**12. Работы в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.**

# Неспецифическая профилактика

## ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

- ✓ Часто мойте руки с мылом, лицо, носовые ходы, смывая с них слизь и грязь по возвращении домой.
- ✓ По возможности откажитесь от рукопожатий на период активности вирусов.
- ✓ Не касайтесь руками своего лица.
- ✓ Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.
- ✓ Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (телефонов, айпадов, айфонов, пультов, столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.



## ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

- ✓ Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.
- ✓ Избегайте поездок и многолюдных мест, массовых мероприятий.
- ✓ Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.
- ✓ Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Не сплевывайте в общественных местах.
- ✓ Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. Маска вирус не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом. После использования маску, одноразовые салфетки нужно выбрасывать.



## ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. Гуляйте на свежем воздухе.



## ПРАВИЛО 4. СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПРОВЕТРИВАНИЯ И ВЛАЖНОЙ УБОРКИ

Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений.  
Мойте пол.



## ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

- ✓ Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- ✓ Выделите отдельную посуду.
- ✓ Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- ✓ Часто проветривайте помещение. В холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом необходимо следить за температурой воздуха в помещении, где находится больной. Она не должна опускаться ниже 20°C.
- ✓ Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- ✓ Часто мойте руки с мылом.
- ✓ Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- ✓ Ухаживать за больным должен только один член семьи.



~~Больной должен: остаться дома и вызвать врача, следовать предписаниям врача, соблюдать постельный режим и пить как можно больше жидкости, прикрывать рот и нос платком, когда чихает или кашляет!~~

# Что делать в дошкольном учреждении?

В соответствии с СП 3.1.2.3117-13 в очагах гриппа и ОРВИ медицинский персонал ежедневно в течение 7 дней после изоляции последнего больного гриппом и ОРВИ проводит осмотры детей, общавшихся с больным гриппом и ОРВИ, с обязательной термометрией 2 раза в день и осмотром зева. С целью предупреждения распространения заболевания гриппом новых детей в коллектив не принимают и в другие коллективы их не переводят.

**Сотрудники с признаками заболевания гриппом и ОРВИ к работе с детьми не допускаются.**



БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И  
ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БЛИЗКИХ!

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!