



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Новгородской области**

Германа ул., д. 14, Великий Новгород, 173002

Тел/факс (8162)77-14-34, E-mail: info@53.rospotrebnadzor.ru

<http://www.53.rospotrebnadzor.ru>

ОКПО 74991880, ОРГН 1055300903833, ИНН/КПП 5321101433 / 532101001

От

№ 53-00-04/10-_____ - 2024

Главе городского округа,
Главам муниципальных районов
и округов Новгородской
области

О направлении памятки по профилактике
острых респираторных вирусных инфекций

Управление Роспотребнадзора по Новгородской области информирует, что с сентября 2024 года отмечается постепенный рост заболеваемости ОРВИ и COVID-19 во всех возрастных группах, при этом, активность вирусов гриппом сохраняется на низком уровне.

В целях информирования широких групп населения о путях возможного инфицирования, о мерах профилактики инфекций, направляем в Ваш адрес для размещения на различных объектах, на интернет ресурсах, в социальных сетях и т.д. памятки по гриппу, ОРВИ и COVID-19.

Приложение: памятка по профилактике гриппа, ОРВИ, COVID-19

Заместитель руководителя

И.В. Ивченко

Недвецкая Елизавета Алексеевна, 8(8162)971-091

Приложение:

Ежегодно в осенне-зимний период активизируется циркуляция вирусов гриппа и других респираторных вирусов. Профилактика гриппа, ОРВИ и коронавируса — это единый комплекс мероприятий, направленный на предотвращение заболеваемости.

Какие возможны пути передачи?

Возбудители гриппа, ОРВИ и COVID-19 очень легко передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем, когда больной человек кашляет, чихает или просто разговаривает. Больной человек, даже с легкой формой заболевания (например, при нормальной температуре тела), представляет опасность для окружающих в течение всего периода проявления симптомов. Заболевание также может передаваться контактно-бытовым путем при контакте с поверхностями, руками и т.п.

Какими симптомами характеризуется?

Повышение температуры тела, головная боль, боль в мышцах и в суставах, озноб, слабость, кашель, насморк или заложенный нос, боль (першение) в горле. При гриппе заболевание, как правило, начинается остро с подъема температуры тела, остальные симптомы заболевания присоединяются позже.

Что делать, если вы заболели?

Следует остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу.

Какие могут быть осложнения заболеваний?

- Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит).
- 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.

Профилактика гриппа, ОРВИ и COVID-19:

Неспецифическая профилактика — это методы профилактики, направленные на повышение защитных сил организма для противодействия организма человека респираторным вирусам.

1. Личная гигиена.

Соблюдение личной гигиены играет немаловажную роль в предупреждении заболевания респираторными вирусными инфекциями. После соприкосновений с ручками дверей, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, невымытыми руками нос, глаза, рот.

2. Промывайте нос.

Промывание носовых ходов способствует механическому удалению возбудителей со слизистой носа, поэтому после посещения общественных мест, больших кампаний по возвращении домой не лишним будет промыть нос солевым раствором.

3. Одевайте маски.

В особенности необходимо использовать маску, тем, кто уже заболел, чтобы исключить попадание в окружающее пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании. Повторно маску использовать нельзя.

4. Тщательная уборка помещений.

Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

5. Избегайте массовых скоплений людей.

В период подъема заболеваемости лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс заразиться высок.

6. Сбалансированное и разнообразное питание (много сезонных фруктов и овощей, разных источников белка в ежедневном рационе), регулярные занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе и другие атрибуты здорового образа жизни, которые способствуют укреплению здоровья.

Специфическая профилактика:

Основным методом специфической профилактики против гриппа является иммунизация.

Вакцинация против гриппа показана всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста.

Преимущества вакцинации:

1) Вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемическом сезоне. Вакцина от гриппа каждый год разная, это связано с тем, что вирус мутирует и иммунитет от прививки сохраняется в течение не более 12 месяцев.

2) Введение в организм вакцины от гриппа не может вызвать заражение гриппом, т.к. вакцина не содержит живых вирусов. Эффективность иммунизации современными противогриппозными





вакцинами составляет 70-90%. То есть вероятность, что привитой человек заболит гриппом, все же сохраняется, но при этом переболеет он им в более лёгкой форме и без развития осложнений.

3) Для иммунизации достаточно одной прививки в год.







4) Иммуитет от гриппа формируется в течение 2-4 недель и сохраняется примерно в течение 1 года.

5) Оптимальными сроками для вакцинации являются сентябрь-октябрь, тогда к началу подъема заболеваемости гриппом у привитого успевают сформироваться прочный иммунитет, защищающий от заболевания.

ПРОФИЛАКТИКА

 ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	 СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ*
 РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ	 ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ
 ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ	 ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:

 ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ	 ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ
 НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ, А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА	 ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ
 ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ	 ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ

* Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (Приказ Минздрава России от 21.03.2014 №125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»)