Приложение

к телефонограмме от 22.09.2021

**КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ОТ ГРИППА: ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

***Что такое грипп?***

Сезонный грипп – это инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Болезнь характеризуется внезапным началом лихорадки, кашлем, различными видами боли: головной, мышечной, суставной, а также тяжелым недомоганием, болью в горле и насморком.

При этом грипп не поддается лечению антибиотиками. Тяжелые случаи гриппа можно лечить противовирусными препаратами под наблюдением врача. Лучшей защитой от гриппа является вакцинация.

***Чем опасен грипп?***

Большинство больных гриппом выздоравливают в течение недели при соблюдении правильного медицинского режима и выполнении рекомендаций врача. Однако грипп может стать причиной тяжелого заболевания и даже смерти, особенно у людей, которые входят в группу риска.

***Какие группы населения подвергаются более высокому риску развития осложнений гриппа?***

Когда грипп начинает распространяться каждый осенне-зимний сезон, ВОЗ настоятельно рекомендует вакцинировать против этого заболевания определенные группы населения. К этим группам относятся следующие:

- беременные женщины;

- люди с хроническими заболеваниями сердца, легких, печени, болезнями почек или обмена веществ, неврологическими нарушениями или иммунодефицитными состояниями;

- люди старше установленного в стране возрастного рубежа независимо от других факторов риска (как правило, люди в возрасте 65 лет и старше);

- лица, проживающие в учреждениях по уходу за людьми пожилого возраста и людьми с инвалидностью;

- дети в возрасте 6-59 месяцев;

- работники социальной сферы (здравоохранение, образование, культура, социальная защита), выполняющие обязанности в учреждениях по уходу за людьми пожилого возраста, людьми с инвалидностью и детьми.

***Что можно сделать для защиты от гриппа?***

Своевременная вакцинация является лучшим способом предотвращения или минимизации тяжелых осложнений гриппа.

Помимо вакцинации, всегда следует применять меры индивидуальной защиты. В число таких мер входят следующие:

- регулярное мытье рук;

- соблюдение правил респираторной гигиены (при кашле или чихании прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой, которую следует затем выбросить с соблюдением необходимых мер предосторожности);

- ограничение числа контактов с другими людьми при появлении недомогания, лихорадки или других симптомов гриппа для предотвращения дальнейшего распространение вируса, а также с людьми, которые уже больны или могут быть больны гриппом.

***Когда и как часто следует делать прививки от гриппа?***

Лучше всего сделать прививку до начала сезона гриппа. Кампании вакцинации против гриппа обычно проводятся в октябре, вскоре после того, как вакцина становится доступной. Защитные антитела против гриппа вырабатываются через две недели после вакцинации.

***Почему люди должны вакцинироваться каждую зиму?***

Важно делать прививки от гриппа каждый год. Это объясняется не только тем, что вирусы гриппа постоянно меняются, вследствие чего каждый год могут циркулировать другие штаммы, но и тем, что иммунитет от вакцинации против гриппа со временем снижается. Вакцины против сезонного гриппа обновляются каждый год, чтобы обеспечить максимально возможную защиту населения путем подбора такого состава вакцин, который бы наиболее соответствовал циркулирующим вирусам.

***Может ли противогриппозная вакцина вызвать грипп?***

Нет, вакцины против гриппа безопасны и не вызывают грипп. Вы можете испытать реакцию на вакцинацию, но такая реакция не будет гриппом, а испытываемые вами симптомы будут мягче, чем при заболевании гриппом.

Вакцинированные люди тоже могут заболеть гриппом. Это объясняется тем, что противогриппозная вакцина защищает не от всех вирусов гриппа, а только от тех типов вируса, циркуляция которых ожидается в данный сезон гриппа.

Однако вакцинация приносит пользу даже при заболевании гриппом, так как у привитых людей симптомы заболевания будут менее выраженными и, следовательно, менее опасными.

***Являются ли безопасными вакцины против сезонного гриппа?***

Вакцины против сезонного гриппа используются уже более 50 лет. Они были введены миллионам людей и имеют хорошие показатели безопасности.

Каждый год национальные органы регулирования лекарственных средств тщательно изучают каждую вакцину против гриппа перед ее лицензированием. Созданы системы мониторинга и расследования сообщений о любых побочных явлениях, возникших после прививки от гриппа.

***Как правильно совместить вакцинацию от гриппа с вакцинацией от COVID-19?***

С учетом распространения новой коронавирусной инфекции в Роспотребнадзоре уточняют, что прививка от гриппа на фоне продолжающейся эпидемии COVID-19 очень важна: сочетание двух инфекций, если человек заразится и той, и другой - это серьезный риск для здоровья.

По прошествии месяца после завершения полного курса вакцинации или ревакцинации от COVID-19, всем рекомендуется привиться от гриппа. Оптимальный срок вакцинации от гриппа сентябрь-октябрь, до начала сезонной циркуляции вируса.

Если же срок вакцинации или ревакцинации от COVID-19 еще не подошел, то можно сначала вакцинироваться от гриппа, а через месяц начать вакцинацию от COVID-19. При первых признаках заболевания необходимо немедленно обращаться за медицинской помощью, не заниматься самолечением.

***Как вакцинироваться от гриппа в Новосибирске?***

Вакцина против гриппа поступила в медицинские организации города. Прививки можно будет получить в поликлиниках по месту жительства, по месту работы, а также в образовательных учреждениях (детских садах, школах, вузах).

В настоящее время на территории города Новосибирска и Новосибирской области циркуляции вирусов гриппа не отмечено, поэтому прививку нужно сделать как можно раньше.

Рекомендуем жителям города активно участвовать в прививочной кампании против гриппа, чтобы избежать незапланированных проблем со здоровьем в сезонный подъем заболеваемости гриппом.

Более подробную информацию о вакцинации против гриппа можно получить в медицинской организации по месту прикрепления.

***Где получить вакцинацию от гриппа в Новосибирске?***

**Адреса медицинских организаций**

ГБУЗ НСО ГКБ № 2, Пр. Дзержинского, 71,

ГБУЗ НСО ГКБ № 12, ул. Авиастроителей, 3,

ГБУЗ НСО ГКБ № 17, ул. Лежена, 5/1,

ГБУЗ НСО ГКБ № 17, ул. Толбухина, 41/1,

ГБУЗ НСО «ГБ № 4» ул., Новоуральская, 27/1, ул. Флотская, 17/1,

ГБУЗ НСО «ГКБ № 25», ул., А. Невского, 9,

ГБУЗ НСО «ГП № 29», ул. Рассветная, 1, ул. Тамбовская, 43а, ул. Тюленина, 9, ул. Рассветная,5/1,

ГБУЗ НСО «ГКП № 13», ул. Герцена, 11, ул. Бронная, 7,

ГБУЗ НСО «ГКП № 21», ул. Мира, 63,

ГБУЗ НСО «ГКП № 22», ул. Зорге,47/1, ул. Паласса, 39,

ГБУЗ НСО «ГКБ № 11», ул. Танкистов, 23,

ГБУЗ НСО «ГКБ № 34», ул. Титова, 18,

ГБУЗ НСО «ГКП № 16», ул. Выставочная, 12, ул. Блюхера, 30/1, ул. пр. К. Маркса, 6/1, пер. 1-й Пархоменко, 32,

ГБУЗ НСО «ГКП № 18», ул. Широкая, 113,

ГБУЗ НСО «ГКП № 24» , ул. Станиславского,52; ул. Связистов, 157,

ГБУЗ «ГКП № 2», ул. Лазурная, 20/1, ул. Московская, 89,

ГБУЗ «ГКП № 7», ул. Ульяновская, 1, ул. Бориса Богаткова, 222,

ГБУЗ НСО «ГКБ № 19», ул. Шукшина, 8, ул. Героев Революции, 5,

ГБУЗ НСО ««КДП№2», Морской проспект,25, ул. Русская, 37,

ГБУЗ НСО «ГБ № 3», ул. Гидромонтажная, 46,

ГБУЗ НСО «ГКП № 14», ул. Демакова, 2, ул. Экваторная, 10,

ГАУЗ НСО «ГКП№1», ул.Серебренниковская, 42,

ГБУЗ НСО «ГП№20» ул. 1905 года, 19; ул. Ленина, 13,

ГБУЗ НСО «КДП №27» ул. Рельсовая,4; ул. Д.Донского,32; ул. Кубовая,103; ул. Аэропорт, 57; ул. Вавилова,2; ул. Дуси Ковальчук, 406,

ГБУЗ НСО «Госпиталь ветеранов войн №3», ул. Демьяна Бедного,71,

**ДЛЯ СПРАВКИ:**

По информации Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области на 37-й неделе (с 13.09.2021 по 19.09.2021) на территории города Новосибирска отмечается превышение недельного эпидемического порога заболеваемости ОРВИ среди совокупного населения на 96,7% (на 36 неделе превышение эпидемического порога на 80,7%).

Отмечается превышение эпидемического порога в возрастной группе от 3 до 6 лет на 16,3% (за 36 неделю превышение на 31,6%), 7-14 лет на 153,7 (за 36 неделю превышение на 153,9%), старше 15 лет на 135,0% (за 36 неделю - превышение на 106,9%). За 37 неделю зарегистрировано всего 15733 случая ОРВИ (за 36 неделю зарегистрировано- 12250 случаев). Заболеваемость гриппом за 37 неделю года не зарегистрирована.

После периода отпусков и начала занятий в образовательных организациях наблюдается небольшой подъем заболеваемости ОРВИ. Основное количество обратившихся за медицинской помощью составляют дети школьного возраста, подростки старше 15 лет и взрослые. Поэтому в этот период особенно важно продолжать соблюдать уже привычные меры профилактики – правильно носить маску, мыть руки, пользоваться антисептиком, соблюдать социальную дистанцию и вовремя вакцинироваться от гриппа и COVID-19.

*Новость подготовлена с использованием материалов: Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения, Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Новосибирской области*