

## О гриппе и ОРВИ: цифры, факты, профилактика, советы петербуржцам

Грипп и ОРВИ - это большая группа острых респираторных инфекционных заболеваний, вызываемая различными вирусами. В структуре общей инфекционной заболеваемости населения города больные гриппом и прочими ОРВИ ежегодно составляют **более 90 %**. Заболеть может каждый из нас. Каждый год в Санкт-Петербурге гриппом и ОРВИ болеет **около 1,5 миллиона человек**. Экономический ущерб составляет **от 7 до 9 млрд. рублей**.

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, **наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация**. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев (иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств и др.).

**Вакцинация** рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с **6 месяцев**, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, лицам старше 60 лет, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинацию целесообразно проводить в сентябре-ноябре, за **2–3 недели** до начала подъема заболеваемости. Прививаться можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Среди симптомов гриппа — **жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боли в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенность носа, боль и першение в горле**. Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому четкий диагноз должен поставить врач.

Грипп имеет обширный список возможных осложнений: пневмония, бронхит, отит, синусит, ринит, трахеит, миокардит, перикардит, менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты. Чтобы их избежать, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание. Ежегодно в стране регистрируются случаи летальных исходов от осложнений, вызванных гриппом. **Все умершие не были привиты против гриппа, имели сопутствующие хронические заболевания и, как правило, поздно обращались за медицинской помощью.**

С целью обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения города в предстоящем эпидемическом сезоне **планируется привить** в рамках национального календаря **1 млн. 145 тысяч человек**, из них **285 тысяч детей и беременных**. Завершить иммунизацию контингентов населения из групп риска, необходимо до **01.11.2015г.** Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Последний эпидемический подъём заболеваемости гриппом в Санкт-Петербурге характеризовался умеренной интенсивностью, чему способствовало проведение прививочной кампании в предэпидемический период. В сентябре-декабре 2014г. было привито против гриппа свыше **1 млн. 300 тыс. человек**, что составило **более 26 % численности населения города**.

Для достижения требуемого охвата прививками ежегодно привлекаются дополнительные средства на закупку вакцин из районного и муниципального бюджетов, средств предприятий и учреждений и из прочих источников. В прошлом году за счёт внебюджетных источников финансирования было закуплено **308 тысяч доз** и дополнительно привито ещё **6% населения города**. Наиболее активно иммунизация против гриппа за счет дополнительных источников финансирования проводится в **Петродворцовом, Адмиралтейском, Пушкинском, Колпинском, Московском и Фрунзенском районах**, где дополнительно прививками было охвачено **6,5-9,2% населения районов**.

С приходом холодной погоды в городе начинается сезонный подъем заболеваемости гриппом и ОРВИ. **По данным Управления Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу**, пока заболеваемость находится на неэпидемическом уровне. Дневные и недельные пороговые уровни заболеваемости совокупного населения не превышены.

**Управление убедительно рекомендует всем петербуржцам успеть сделать прививку до начала эпидемического подъема** и напоминает горожанам, что в случае появления признаков заболевания необходимо остаться дома для лечения и предупреждения дальнейшего распространения инфекции, а при температуре 38 - 39°С незамедлительно вызвать участкового врача, либо бригаду «скорой помощи».

### **Управление Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу напоминает правила профилактики гриппа:**

*Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.*

*Сократите время пребывания в местах массовых скопления людей.*

*Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, по возможности, изолируйте больных членов семьи.*

*Регулярно тщательно мойте руки с мылом и промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.*

*Регулярно проветривайте помещение, делайте уборку и увлажняйте воздух там, где находитесь.*

*Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), используйте при приготовлении пищи чеснок и лук.*

*По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.*

*В случае появления признаков заболевания обращайтесь к врачу.*

**Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.**