

## Новый год: как не получить грипп в подарок?

Вторая половина декабря проходит под знаком подготовки к веселым новогодним праздникам, люди активно занимаются покупками подарков родным и близким, все чаще посещая магазины и торговые центры. Дети с удовольствием ожидают утренники в детских садах или школах. Именно в это насыщенное время не стоит забывать о профилактике гриппа и ОРВИ.

Грипп – это острое инфекционное вирусное заболевание, которое поражает верхние и нижние дыхательные пути, сопровождается выраженной интоксикацией и может приводить к серьезным осложнениям и летальным исходам. Вирус выделяется при дыхании, чихании и кашле.

За предпоследнюю (51) неделю уходящего 2019 года с **16.12.2019г. по 22.12.2019г.** в Свердловской области **зарегистрировано 21405 случаев заболевания ОРВИ и гриппом** (показатель 511,9 на 100 тыс. населения), что ниже показателя заболеваемости аналогичного периода прошлого года на 25% и на уровне среднемноголетнего уровня заболеваемости.

По предварительным диагнозам за период с **16.12.2019г. по 22.12.2019г.** среди населения **Полевского городского округа** зарегистрирован 391 случай ОРВИ, показатель заболеваемости 556,7 на 100 тыс. населения, что на 8% выше показателя прошлой недели, но ниже показателя заболеваемости аналогичного периода 2018г. на 33%. По прогнозам на эпидсезон 2019-2020гг. подъем заболеваемости ожидается в начале зимы, но пока ситуация по заболеваемости оценивается как благополучная. Случаев гриппа среди населения Полевского городского округа с сентября 2019г. не зарегистрировано. Закрота на карантин 1 группа в 1 ДООУ.

Не хотите испортить себе предстоящий праздник ознобом, температурой, слабостью и болью? Остаться без каникул и новогодней елки? Тогда позаботьтесь о профилактике гриппа сейчас.

Более надежной защиты от гриппа, чем прививка – нет. С 2006 года прививки от гриппа включены в Национальный календарь профилактических прививок. Бытуют различные мнения насчет целесообразности данной прививки. Связаны они с тем, что каждый год видоизменяется вирус гриппа, а вместе с ним и штаммовый состав вакцины. Тревоги связаны с тем, будет ли соответствовать состав вакцины тем вирусам, которыми будет болеть население предстоящей зимой.

Современные вакцины против гриппа проходят многоуровневый контроль качества и имеют высокую степень очистки, поэтому побочных явлений после вакцинации практически нет. Возможны незначительные отклонения в состоянии здоровья: покраснение, припухлость в месте инъекции. Допускается небольшая температура в течение 1-2 дней. Пугаться этого не стоит. Идет выработка иммунитета. Организм отвечает на введение препарата.

Оптимальное время для постановки прививки против гриппа - с сентября по ноябрь, чтобы к подъему заболеваемости организм успел выработать иммунитет. Лучший способ лечения – это профилактика. Поэтому ежегодная прививка от гриппа должна стать обычной профилактической мерой.

Народные средства, конечно, не повредят, равно как и закаливание, общее повышение иммунитета. Но нужно отдавать себе отчет в том, что эпидемию луком и чесноком не остановить.

***О мерах неспецифической профилактики острых респираторных вирусных инфекций*** забывать также не стоит, а в период новогодних каникул, особенно!

- Во время самых длинных праздников в году надо уметь вовремя остановиться. Переедание и избыточное потребление алкоголя негативно влияют на иммунную систему и в целом ослабляют организм.

- Не стоит сидеть дома все 10 новогодних дней. Мороз и солнце — это не только смерть вирусам, но и здоровье для всего организма, уделите время физической активности.

- Дайте время организму на акклиматизацию, если провели праздники в теплом климате. Если же никуда не выезжали, а спали до полудня и ложились спать за полночь — за день-два начните возвращаться к рабочему режиму.

- Ну и, конечно, чаще проводите влажную уборку, проветривайте помещения, соблюдайте правила личной гигиены (мытьё рук, использование салфеток с антисептическим действием для обработки рук, гелей-антисептиков) и при появлении первых симптомов заболевания – немедленно обращайтесь за медицинской помощью, т.к. лечение вирусных инфекций необходимо начинать как можно раньше.

Согласовано: И.О. начальника Южного  
Екатеринбургского отдела  
Управления  
Роспотребнадзора по Свердловской области

Шатова Н.В.

Исполнитель: врач-эпидемиолог филиала  
Федерального бюджетного учреждения  
здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области в Чкаловском районе  
города Екатеринбурга, городе Полевской и  
Сысертском районе»

Богаевская Е.К.