

## **Тезисы к первому этапу информационной кампании 2023-2024 года (иммунопрофилактика, период до подъема заболеваемости)**

В преддверии осеннего эпидемиологического сезона заболеваемости острыми респираторными инфекциями, напоминаем, что с начала сентября в Новосибирской области стартует прививочная кампания против гриппа.

Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций с воздушно-капельным путем передачи возбудителя. Заболевание характеризуется острым началом, лихорадкой (с температурой 38°С и выше, общей интоксикации и поражением дыхательных путей).

При тяжелом течении гриппа часто возникают серьезные поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы. Распространенными осложнениями после гриппа являются синуситы, бронхиты, отиты, обострение и усугубление хронических заболеваний.

**Наиболее эффективным и доступным средством защиты от гриппа и его осложнений является вакцинация! Она защищает от тяжелого течения заболевания и его осложнений, препятствует широкому распространению заболевания.**

Из года в год вакцинопрофилактика гриппа подтверждает свой статус надежного и эффективного специфического средства профилактики, играющего решающую роль в сдерживании распространения инфекции на территории области.

В эпидсезон 2022-2023 г. благодаря своевременной иммунизации, регистрировались единичные случаи заболеваемости гриппом.

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ в сезоне 2023-2024 годов рекомендовано достичь охвата иммунизацией против гриппа не менее 60% от численности населения страны и не менее 75% от численности лиц из групп риска.

Прививка против гриппа входит в национальный календарь профилактических прививок Российской Федерации (утвержден приказом Минздрава РФ от 06.12.2021 № 1122н).

В первую очередь, прививаться против гриппа необходимо лицам из групп повышенного риска заболевания: детям, посещающим организованные коллективы, школьникам и студентам, медицинским работникам, лицам старше 60 лет, работникам образовательных учреждений, транспорта и сферы обслуживания населения, торговли, гражданам, подлежащим призыву на военную службу, работникам птицеводческих и свиноводческих предприятий, сотрудникам зоопарка, имеющим контакт с птицами, частным лицам, осуществляющим разведение домашней птицы, свиней для реализации населению, а также лицам с хроническими заболеваниями, имеющим высокий риск возникновения осложнений после гриппа.

Вакцинация данным контингентам будет проводиться бесплатно в медицинских организациях Новосибирской области после поступления из федерального бюджета в Новосибирскую область противогриппозных вакцин для иммунизации детского и взрослого населения.

Во избежание длительной нетрудоспособности и госпитализации работающих граждан, Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области рекомендует руководителям предприятий всех форм собственности позаботиться о профилактике гриппа среди своих сотрудников и своевременно провести их иммунизацию против гриппа. Затраты на прививки значительно ниже экономических потерь, которые несет каждый работодатель в результате болезни сотрудников.

Вирус гриппа постоянно мутирует, поэтому каждый год состав вакцины корректируется до начала предстоящего эпидемического сезона и в них включаются штаммы гриппа, циркуляция которых ожидается в предстоящем сезоне. Вакцины от гриппа зарекомендовали себя как безопасные и иммуногенные, т.е. создающие достаточный уровень иммунитета, чтобы предупредить тяжелые и летальные случаи заболевания.

Как правило, сезонный подъем гриппа начинается в ноябре-декабре, поэтому лучше всего привиться в сентябре - октябре, чтобы к подъему заболеваемости иммунитет уже сформировался.

Для людей, имеющих противопоказания к проведению вакцинации против гриппа, основными мерами профилактики являются: соблюдение правил личной гигиены и соблюдение принципов здорового образа жизни.

Ведение здорового образа жизни, как важное составляющее профилактики гриппа и ОРВИ для каждого человека, способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

Что включает в себя понятие здоровый образ жизни?

### **Соблюдение режима труда**

Оптимальный режим труда и отдыха должен предусматривать достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи.

### **Занятие физической культурой**

Регулярные физические упражнения, адекватные состоянию здоровья человека, способствуют укреплению иммунной системы, позволяя организму отвечать на воздействие респираторных вирусов.

### **Здоровое питание**

Нерациональное питание, дефицит белков, жиров, витаминов и микроэлементов является причиной вторичных иммунодефицитных состояний и благоприятным условиям для инфицирования вирусами.  
Исключение вредных привычек

Курение, употребление алкоголя и т.д. становятся причиной многих серьезных заболеваний, оказывают отрицательное воздействие на иммунитет и способствуют возникновению респираторных инфекций.

**Будьте здоровы!**