

### **Профилактика ОРВИ, гриппа, коронавируса**

Ежегодно в осенне-зимний период активизируется циркуляция вирусов гриппа и других респираторных вирусов, которые передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем. Грипп и ОРВИ относятся к числу наиболее массовых инфекционных заболеваний, вносящих наибольший вклад в инфекционную заболеваемость населения.

Эпидемический сезон по гриппу и ОРВИ 2021–2022 гг. характеризовался: - ранним началом эпидемического подъема заболеваемости; - широким географическим распространением заболеваемости; - вовлечением всех возрастных групп населения; - высокой интенсивностью эпидемического процесса; - преимущественной циркуляцией на протяжении всего эпидемического сезона вируса гриппа А; - низкой заболеваемостью привитых против гриппа и отсутствием у них тяжелых форм заболевания; - низкой летальностью, обусловленной в основном поздним обращением за медицинской помощью и наличием у погибших сопутствующих хронических заболеваний; Наиболее безопасным и эффективным методом снижения заболеваемости и смертности от гриппа среди населения остается вакцинация против данной инфекции. Законодательством Российской Федерации определен перечень обязательных контингентов, подлежащих ежегодной иммунизации против гриппа в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (утвержден приказом Минздрава от 6 декабря 2021 г. N 1122н).

В предэпидемический период вакцинации подлежат лица с высоким профессиональным риском заболевания и лица с высоким риском неблагоприятных осложнений при заболевании гриппом: - дети с 6 месяцев; - учащиеся 1-11 классов; - обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; - взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); - лица, работающие вахтовым методом, сотрудники правоохранительных органов и государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации; - работники организаций социального обслуживания и многофункциональных центров; - государственные гражданские и муниципальные служащие; - беременные женщины; - взрослые старше 60 лет; - лица, подлежащие призыву на военную службу; - лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) осуществляет постоянный мониторинг за активностью гриппа в глобальных масштабах и дает рекомендации по составу вакцины против сезонного гриппа дважды в год.

Рекомендуемый состав противогриппозной вакцины для сезона гриппа 2022-2023 годов в северном полушарии (четырёхвалентная): - вирус, подобный A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09; - вирус, подобный A/Darwin/9/2021 (H3N2); - вирус, подобный вирусу B/Austria/1359417/2021 (линия B/Victoria); - вирус, подобный вирусу B/Phuket/3073/2013 (линия B/Yamagata). Период развития защитного эффекта вакцинации от гриппа, как правило, составляет около двух недель, а длительность поствакцинальной защиты от гриппа - до 12 месяцев. Поэтому вакцинацию против гриппа рекомендуется проводить ежегодно, до начала сезонного подъема заболеваемости гриппа и ОРВИ (начиная с августа – сентября). Своевременно проведенная вакцинация (не позднее 2 – 3 недель до начала сезонного роста) позволяет полностью сформировать иммунный ответ и обеспечит нужный уровень защиты. В Российской Федерации для иммунизации против гриппа применяются вакцины отечественного и зарубежного производства, зарегистрированные и разрешенные к применению в установленном порядке, в соответствии с инструкциями по их применению.

Современные вакцины против гриппа не содержат живых вирусов, поэтому заболеть гриппом от вакцины невозможно. В подавляющем большинстве случаев вакцина переносится без побочных эффектов. В крайне редких случаях возможны общие реакции (в виде недомогания, головной боли, незначительного повышения температуры тела) или местные реакции (в виде болезненности и покраснения кожи). Данные состояния обычно проходят самостоятельно через 1-2 дня и не требуют медицинской помощи.

В зависимости от возраста и используемого препарата вакцинация против гриппа проводится однократно или двукратно с интервалом 4 недели. Информация о вакцинальных центрах указана на сайтах Управления Роспотребнадзора по субъектам Российской Федерации. К неспецифическим мерам профилактики гриппа и ОРВИ относится ведение здорового образа жизни (ЗОЖ), который способствует сохранению и укреплению здоровья, способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям. ЗОЖ включает: оптимальный режим труда и отдыха, правильное (сбалансированное и качественное) питание; двигательная активность: занятия физкультурой и спортом, закаливание; соблюдение правил личной гигиены; психогигиена, умение управлять своими эмоциями; отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства).

С 2020 года получила пандемическое распространение новая коронавирусная инфекция. Динамика заболеваемости COVID-19 характеризовалась периодами подъёма и спада различной продолжительности, имела широкое распространение, высокий экономический ущерб. В связи с неблагоприятной ситуацией по COVID-19 в мире Роспотребнадзор продолжил проведение комплекса противоэпидемических и профилактических мероприятий по недопущению завоза и распространения на территории Российской Федерации новой коронавирусной инфекции. В ноябре-декабре 2020 г. начата массовая вакцинация против COVID-19 зарегистрированной на тот момент вакциной отечественного производства. В 2021 г. иммунизация населения продолжилась, была развернута активная кампания вакцинации населения страны, в том числе с использованием мобильных бригад, прививочных пунктов в торговых центрах, транспортных узлах и проч. Вакцинация от гриппа предотвратила случаи микст инфекции коронавирусной инфекции и гриппа. С начала пандемии Роспотребнадзором в целях организации и проведения противоэпидемических мер изданы нормативные, методические и рекомендательные документы. Для организаций различных отраслей разработаны рекомендации по организации работы в условиях сохранения рисков распространения COVID-19.