

## **О мерах по профилактике гриппа в сезон 2021 – 2022 гг.**

В ходе еженедельного мониторинга за 05 неделю (31.01.2022 – 06.02.2022) в целом среди совокупного населения Ростовской области зарегистрировано 50 455 случаев заболевания ОРВИ (120,1 на 10 тысяч населения), что выше эпидемического порога на 159,9 %. Показатель превысил толерантные уровни в возрастных группах: 15 лет и старше на 292,9 %, 3 – 6 лет – на 6,2 %, 7 – 14 лет – на 58,8 %, был ниже в возрастной группе 0 - 2 года – на 20,3 %, показатель заболеваемости был выше уровня 04 недели 2022 на 21,1 %.

В ходе еженедельного мониторинга на 05 неделе в целом по г. Ростову-на-Дону зарегистрировано 22 932 случая заболевания ОРВИ (показатель на 10 тысяч – 202,4), что выше эпидемического порога на 290,3%. Показатель превысил толерантные уровни в возрастных группах: в возрасте 15 лет и старше на 655,7 %, в возрастной группе 7 – 14 лет на 72,0% и от 3 до 6 лет на 20,1 %, показатель заболеваемости был ниже толерантного уровня в возрастной группе от 0 до 2 лет на 17,1 %, показатель заболеваемости был выше уровня 04 недели 2022 на 18,4 %.

В Ростовской области проводится еженедельный вирусологический мониторинг гриппа и ОРВИ. Вирусологической лабораторией ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области» проведено исследование проб от 723 больных, вирус гриппа определен в 195-и случаях и представлен вирусом гриппа А(Н3N2) - 194 и вирус гриппа В (1). Было диагностировано 116 случаев заболевания негриппозной этиологии, или 16,0 % (в 38 случаях они были вызваны РС-вирусом, 7 - аденовирусом, 3 - парагриппом и 68 – др. вирусами (риновирус – 56, бокавирус – 4, коронавирус человека – 7 и метапневмовирус - 1).

За 05 неделю 2022 обследовано 15 человек (210 исследований), было диагностировано 4 случая заболевания, или 26,7 %, грипп А(Н3N2) – 2 и по 1 случаю аденовирус и бокавирус.

Грипп – это острая респираторная вирусная инфекция. Вирус гриппа передается непосредственно от больного человека при разговоре, чихании или кашле. Некоторые могут заболеть, прикоснувшись к предметам, на которых находятся мельчайшие частицы вируса, а затем к собственному рту или носу. Известно, что вирусы гриппа способны

выживать с возможностью инфицирования человека на таких поверхностях, как столы, телефоны, дверные ручки, в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность; в результате чего он способен к пандемическому распространению. Этим определяется его социально-экономическая значимость для общества в целом. Для каждого из нас он опасен развитием осложнений иногда с летальным исходом.

Уже в первые часы заболевания температура тела достигает максимальных показателей – 39-40°С, появляется резкая слабость, выраженные головные и мышечные боли, боль при движении глазами или при надавливании на них. Катаральный синдром часто отступает на второй план: проявляется сухостью и ощущением першения в горле, заложенностью носа, сухим кашлем. У некоторых людей грипп сопровождается тошнотой, рвотой и диареей.

Единственным эффективным методом профилактики гриппа остается иммунизация. После проведения прививки защитный уровень иммунитета вырабатывается приблизительно через 2 недели и сохраняется до одного года.

Управление Роспотребнадзора по Ростовской области повторно информирует о мерах профилактики респираторных вирусных инфекций:

- часто мойте руки с мылом; мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками;

- соблюдайте социальное дистанцирование и респираторный этикет; вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метров от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. Надевайте маску, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания;

- ведите здоровый образ жизни; здоровый образ жизни повышает сопротивляемость

организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность;

- защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски; среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

В случае появления признаков болезни (подъем температуры тела, кашель, насморк, боль в горле, боль в мышцах и др.) необходимо обратиться к врачу. Эта мера предосторожности поможет защитить Вас от возможных осложнений.