



АДМИНИСТРАЦИЯ
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО
ЗДРАВООХРАНЕНИЮ

ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
191124, Санкт-Петербург, Лафонская ул., 6 лит а
Тел.: (812) 611-45-45, Факс: (812) 611-45-37
E mail: sec.lokz@lenreg.ru

Главным врачам
медицинских организаций,
подведомственных
Комитету по здравоохранению
Ленинградской области



Комитет по
здравоохранению ЛО

14-63/2019
07.02.2019

Комитет по здравоохранению Ленинградской области по данным Минздрава России в настоящее время на территории Российской Федерации регистрируется низкий уровень заболеваемости ОРВИ, характерный для данного времени года.

В ряде субъектов РФ отмечается превышение еженедельных эпидемических порогов заболеваемости ОРВИ и гриппом, в ближайшее время во всех федеральных округах прогнозируются вспышки различной интенсивности.

В целях недопущения осложнения эпидемической ситуации по гриппу и ОРВИ просим Вас активизировать и взять под личный контроль проведение информационных кампаний среди населения с использованием всех средств массовой информации по следующим направлениям:

О профилактических мероприятиях в целях минимизации рисков заболевания ОРВИ и гриппом (ограничения участия в массовых мероприятиях, соблюдение личной гигиены, режим труда и отдыха, закаливания и укрепления организма, использование одноразовых масок);

О правилах поведения в случае заболевания ОРВИ и гриппом (о необходимости обязательного обращения за медицинской помощью в первые часы заболевания, недопущении самолечения), особенно лиц из групп риска.

Дополнительно направляем ссылки на информационные ресурсы по гриппу:

- Всемирная организация здравоохранения:

<https://www.who.int/topics/influenza/ru/>

- сайт Роспотребнадзора:

http://rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=11214;

- сайт Минздрава России:

<https://www.rosminzdrav.ru/news/2018/08/28/8871-kak-zaschitit-sebya-ot-grippa>

- Комитет по здравоохранению Ленинградской области:

<http://health.lenobl.ru/about/uhbgg/gripp/>

<http://health.lenobl.ru/about/pamyatka-po-profilaktike-vnebolnichnoj-pnevmonii/>

Приложение:

Памятка для населения «Что делать если заболел гриппом» на 2л. в 1 экз.

Памятка для населения «Как защитить себя от гриппа» на 2л. в 1 экз.

Памятка для населения «Внебольничная пневмония» на 2л. в 1 экз.

Заместитель председателя Комитета

П.Н.Рязанов

Что делать если заболел гриппом?

Грипп это острая респираторная вирусная инфекция, которая легко передается от человека к человеку и опасна своими осложнениями.

Предрасположены к заболеванию в первую очередь пожилые люди, дети до двух лет, беременные, люди, страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, нарушениями обмена (сахарным диабетом, ожирением), почек, органов кроветворения, с ослабленным иммунитетом.

Симптомы гриппа:

- резкий подъем температуры тела до 38⁰ С и выше;
- головная боль;
- ломота в мышцах и суставах;
- боль/жжение в горле;
- сухой кашель и затрудненное, учащенное дыхание, заложенность носа;
- слабость;
- желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея)
- боль при движении глаз, включая острую реакцию на свет.

Что делать в случае заболевания гриппом?

Вызовите участкового врача на дом или обратитесь в поликлинику.

Своевременно начатое правильное лечение противовирусными препаратами является залогом эффективности лечения и предупреждения развития тяжелых осложнений и летальных исходов. Прием эффективных противовирусных препаратов необходимо начать впервые 48 часов от начала заболевания.

Не занимайтесь самолечением!

Помните! Жаропонижающие средства необходимо применять с большой осторожностью. Аспирин при гриппе категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени. Допускается прием парацетамола при подъеме температуры выше 38,5⁰ С.

Строго соблюдайте предписания врача.

Чаще пейте теплую жидкость.

Не допускайте перегревания.

Соблюдайте постельный режим.

Обеспечьте проветривание помещений

Когда вызывать скорую помощь?

Скорую медицинскую помощь необходимо вызвать в случаях возникновения угрожающих жизни состояний, требующих оказания неотложной медицинской помощи:

- наличие примесей крови в мокроте, при рвоте, в кале, моче;
- стабильная, высокая и не снижающаяся температура тела (выше 38⁰ С);
- затруднение дыхания;
- обморок;
- головная боль, не снимаемая медикаментами;
- боль в области живота;

- признаки гриппа у беременных.

Что сообщить оператору скорой помощи?

- ФИО;
- Адрес;
- Пол и возраст больного;
- Состояние сознания;
- Симптомы, как давно они держаться;
- Присутствует ли реакция организма на жаропонижающие средства;
- Наличие дополнительных симптомов (обезвоживание, сыпь, тошнота, проблемы с дыханием);
- Контактный телефон.

Профилактика гриппа!

Своевременная вакцинация

Здоровый образ жизни

Регулярное мытье рук с мылом и использование дезинфицирующих средств

Уменьшение количества прикосновений руками к глазам, рту и носу

Использование одноразовых салфеток при чихании и кашле

Избегание большого скопления людей и близкого контакта с больными

Как защитить себя от гриппа*

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространенными инфекционными заболеваниями с воздушно-капельным механизмом передачи среди всех возрастных групп населения планеты. Эпидемии гриппа возникают ежегодно в холодное время года. Часто грипп и респираторные заболевания начинаются похожими симптомами – температура, слабость, насморк, кашель. Однако, грипп гораздо чаще, чем другие ОРВИ, протекает в более тяжелой форме и вызывает осложнения – бронхит, пневмонию, отит, синуситы и т.д.

Особенно грипп опасен для лиц пожилого возраста, у которых с возрастом иммунитет ослабевает, а наличие хронических заболеваний увеличивает риск возникновения серьезных осложнений и обострений имеющихся заболеваний. Ежегодно грипп переносит каждый 3-й – 5-й ребенок и 5-й – 10-й взрослый. Для детей раннего возраста любой вирус гриппа – новый, поэтому они болеют особенно тяжело, для их полного излечения может потребоваться длительное время. Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютна. Наиболее высокие показатели заболеваемости в эпидемические подъемы приходятся на детей и молодых взрослых. К группам особо высокого риска относятся: младенцы (новорожденные) и дети младше 2-х лет; беременные женщины; лица с хронической патологией органов дыхания, включая бронхиальную астму, хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы; лица с нарушением обмена (сахарный диабет, ожирение); патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, иммуносупрессией, вызванной, в том числе, лекарственными средствами или ВИЧ; лица старше 65 лет.

Опасность гриппа заключается не только в тяжелом лечении болезни, но и в грозных осложнениях, вызванных как самим вирусом гриппа (вирусная пневмония, отёк, легких, менингоэнцефалит) так и связанных с присоединением бактериальных инфекций (отит, синусит, пневмония).

Как защитить себя от гриппа?

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация, которая проводится населению ежегодно за 2-3 месяца до начала сезонного подъема заболеваемости в рамках национального календаря профилактических прививок за счет средств федерального бюджета, а также может осуществляться за счет средств работодателей и личных средств граждан.

Национальным календарем профилактических прививок определены контингенты, подлежащие обязательной вакцинации против гриппа: 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); 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.

Вакцинация позволяет в несколько раз снизить риск заболевания и осложнений, а также социально-экономическую значимость инфекции в обществе в целом. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью. Весь спектр гриппозных вакцин прошел регистрацию в России и разрешен к применению. Перед проведением прививки каждого прививаемого осматривает медицинский работник.

В какое время лучше прививаться?

Подъем заболеваемости гриппом ежегодно начинается уже с ноября, а пик эпидемии приходится на период с декабря по март. Вакцинироваться лучше заранее, учитывая, что для формирования иммунитета после прививки требуется 2-3 недели. Лучше всего – в сентябре-октябре.

Каким образом проводится вакцинация?

Привиться можно в поликлинике по месту жительства; в городских центрах вакцинопрофилактики; в мобильных прививочных пунктах. Дети старше 3 лет, подростки и

взрослые без ограничения возраста прививаются однократно; дети с 6 мес. до 3 лет прививаются двукратно с интервалом 4 недели.

Плюсы вакцинопрофилактики.

Это надежно. Единственным эффективным средством предупреждения гриппа во всем мире является своевременная вакцинация. Поскольку вирусы гриппа постоянно видоизменяются, необходимо ежегодно прививаться, чтобы успешно противостоять мутировавшим вирусам. Это доступно. Вакцинация проводится бесплатно. Это безопасно. Вакцины от гриппа не содержат живых вирусных частиц, и поэтому не могут вызвать заболевание.

* <https://www.rosminzdrav.ru/news/2018/08/28/8871-kak-zaschitit-sebya-ot-grippa>

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ

Внебольничная пневмония — воспалительное заболевание легких, которое возникает вне условий стационара (больницы) или выявляется в первые двое суток после госпитализации. Эта разновидность пневмонии также называется домашней или амбулаторной.

Причины возникновения внебольничной пневмонии

Примерно в половине случаев внебольничную пневмонию вызывает *Streptococcus pneumoniae* (пневмококк). Другими наиболее распространенными возбудителями этого заболевания являются микроорганизмы, которые относятся к атипичным (например, микоплазма и легионелла). Реже амбулаторная пневмония вызывается гемофильной палочкой.

Пневмония передается воздушно - капельным путем, при вдыхании микробов от больного человека. Риск заражения данным заболеванием очень высок после недавно перенесенных вирусных заболеваний, таких как грипп или простуда.

Симптомы пневмонии.

В типичных случаях острая пневмония проявляется следующими жалобами:

- повышение температуры тела, озноб;
- кашель (сухой, либо влажный с отделением мокроты);
- одышка – ощущение затруднения при дыхании;
- боли в грудной клетке при дыхании;
- увеличение в крови показателя лейкоцитов – воспалительных клеток.

Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях:

- резкая слабость,
- отсутствие аппетита,
- боли в суставах,
- диарея (понос),
- тошнота и рвота,
- тахикардия (частый пульс),
- снижение артериального давления.

Профилактика внебольничной пневмонии:

Важную роль в предотвращении развития пневмококковой инфекции, вызываемой *Streptococcus pneumoniae*, является вакцинация.

Привиться против пневмококковой инфекции бесплатно могут все жители Ленинградской области, входящие в группу риска (дети до 5 лет, взрослые старше 60 лет, имеющие хронические заболевания легких, сердечно-сосудистой системы, эндокринные заболевания и др.) во всех государственных бюджетных учреждениях здравоохранения на территории области.

Общие правила профилактики внебольничной пневмонии.

Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.

Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение, по крайней мере, 24 часов после того, как температура спала или исчезли её симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения заболевания ребенок, посещающий организованные коллективы, должен оставаться дома.

Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа в период проведения ежегодной прививочной кампании против гриппа.

При первых признаках респираторного заболевания необходимо обратиться к врачу.

Что делать в случае заболевания внебольничной пневмонией?

Вызовите участкового врача на дом или обратитесь в поликлинику. (Своевременно начатое правильное лечение является залогом эффективности лечения и предупреждения развития тяжелых осложнений и летальных исходов)

Не занимайтесь самолечением!

Помните! Жаропонижающие средства необходимо применять с большой осторожностью. Аспирин категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени. Допускается прием парацетамола при подъеме температуры выше $38,5^{\circ}\text{C}$.

Строго соблюдайте предписания врача.

Чаще пейте теплую жидкость.

Не допускайте перегревания.

Соблюдайте постельный режим.

Обеспечьте проветривание помещений