

Статья по профилактике гриппа и ОРВИ

С наступлением осенне-зимнего сезона ожидается эпидемический подъем заболеваемости гриппом и ОРВИ, характерный для этого времени года.

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны (заразны).

При ОРВИ - острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит во влажный.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния - повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, повышенная чувствительность к свету. При гриппе поражаются сосуды, поэтому возможна кровоточивость десен и слизистой оболочки носа. После перенесенного гриппа организм становится чрезвычайно восприимчив к различным инфекциям, что приводит к тяжелым инфекционным осложнениям. Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекает у людей с хроническими патологиями и заболеваниями иммунной системы. В основе предрасположенности к простудным заболеваниям прежде всего лежит ослабление собственных защитных сил организма (иммунитета).

Лучшей защитой от гриппа является иммунизация, которая проводится в предэпидемический период, начиная с сентября. Иммуитет вырабатывается в среднем 2 недели и сохраняется в течение 1 года. Вакцина против гриппа обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне. По данным Роспотребнадзора в период предстоящего эпидемического подъема на территории России будут циркулировать три новых штамма вируса гриппа А и один вариант вируса гриппа В, наблюдавшийся в прошлом сезоне. Учитывая новый состав возбудителей, от которых население не прививалось в предыдущие годы, возрастает актуальность иммунизации личного состава в предстоящем сезоне. С учетом того, что новые вирусы гриппа будут циркулировать на фоне продолжающейся пандемии коронавирусной инфекции, необходимо в короткие сроки привиться от гриппа, обеспечив тем самым возможно больший временной интервал перед предстоящей в осенне-зимний период вакцинацией от COVID-19. Существует высокий риск одновременного инфицирования гриппом и COVID-19 (микст-инфекция), обуславливающий тяжесть заболевания с высокой вероятностью летального исхода.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно соблюдать следующие рекомендации:

- ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);
- откажитесь от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем);

- регулярно употребляйте продукты, содержащие большое количество витаминов и минералов, а также фитонцидов (фрукты, овощи, лук, чеснок, календула и т.д.), способствующих укреплению защитных сил организма;
- употребляйте синтетические витаминные препараты (вит. В, С, поливитамины, аскорбиновая кислота);
- одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждения и перегревания;
- при посещении общественных мест, контакте с гражданами не используйте медицинскую маску, перчатки, соблюдайте социальную дистанцию 1,5-2 м;
- избегайте контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- сократите время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- регулярно и тщательно мойте руки с мылом, обрабатывайте их кожным антисептиком;
- осуществляйте влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- при первых признаках заболевания вызовите врача на дом.

**Главный врач ФФБУЗ «Центр гигиены
и эпидемиологии в Республике Дагестан
в Гунибском районе»**

Загирова Р.Д.



ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ/СПИДА

1. Общие сведения о инфекции

ВИЧ-инфекция является пожизненным заболеванием. Хотя противовирусная терапия позволяет контролировать вирус, полного излечения не происходит. Главное — предотвратить заражение, поскольку лечение на поздних стадиях (СПИД) гораздо сложнее и сопряжено с риском сопутствующих заболеваний.

Информирование должно быть направлено не просто на передачу знаний, а на формирование мотивации к безопасному поведению.

2. Пути передачи и факторы риска

Половой путь — наиболее распространённый среди подростков, однако риск возрастает при наличии повреждений кожи или слизистых (царапины, воспаления дёсен и др.).

Парентеральный путь — при использовании нестерильных инструментов (например, шприцев, тату, пирсинг).

Специальные меры более актуальны при перинатальной передаче (от матери к ребёнку), однако среди подростков при определённой активности следует говорить о риске и средствах защиты.

3. Эффективные меры профилактики

3.1 Барьерный метод (презервативы)

Самый эффективный способ защиты — презерватив при каждом половом контакте. Даже при стабильных отношениях рекомендуется регулярное тестирование перед отказом от барьеров.

3.2 Формирование безопасного поведения

Не только случайные связи, но и устойчивый половой контакт без проверки статуса партнёра может привести к передаче ВИЧ. Поэтому важно проходить анализ на ВИЧ до отказа от контрацепции.

3.3 Информирование и мотивация

Информационные кампании должны быть мотивирующими, а не только просветительскими. Необходимо преодолеть барьеры: стеснение, отсутствие осуждения, отсутствие навыков у родителей и педагогов.

3.4 Учебная среда и профилактика

Образовательная среда играет ключевую роль: важны системные, комплексные и толерантные программы превентивного обучения. Включение тем профилактики ВИЧ в учебные занятия (биология, обществознание, факультативы), а также вовлечение родителей и волонтеров усиливает эффективность.

Программы должны включать:

- предоставление достоверной информации;
- формирование навыков ответственного поведения;
- создание условий для вовлечённости подростков (волонтерство, семейные консультации, вовлечение авторитетов).

4. Тестирование и доступность помощи

Важно обеспечить подросткам анонимный и бесплатный доступ к тестированию на ВИЧ, консультации и при необходимости — терапии.

Программы горячих линий, диспансерного наблюдения и просвещения помогают вовлечь подростков в профилактическую работу.

5. Почему это важно?

Подростки старше 15 лет — группа повышенного риска, особенно при низкой информированности и отсутствии навыков безопасного поведения.

Широкая и комплексная профилактика (барьерное средство, мотивация, образование, доступ к тестированию) — ключ к снижению новых случаев ВИЧ.

Информационный пост "Профилактика ВИЧ и СПИД"

ПОСТ 1

О ВИЧ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ВИЧ - вирус иммунного дефицита человека. Попадая в кровь человека, он нападает на самые главные клетки защитной системы - на лимфоциты и разрушает их. Иммунитет перестает работать и защищать организм. Для человека становится опасно все – любая простуда и даже небольшая ранка.

ВИЧ может попасть в организм человека только от другого человека, больного ВИЧ. Это происходит, когда в кровь или на слизистые оболочки здорового человека попадает зараженная ВИЧ кровь, сперма или вагинальный секрет.

ВИЧ очень опасен, но защитить себя очень легко:

- Никогда не прикасайся к тем предметам, где есть чужая кровь, особенно если на твоей коже есть ранки или порезы.
- Очень опасны иголки, найденные на улице. Никогда не прикасайся к ним!
- У тебя должны быть свои личные: зубная щетка, расческа, маникюрные принадлежности, эпилятор, бритвенный станок. Эти правила гигиены должен соблюдать каждый человек!
- Делать прокол ушей, пирсинг можно только у косметолога и только одноразовым инструментом

Самый опасный путь передачи ВИЧ-инфекции – это употребление наркотиков. Почти 50% людей, употребляющих наркотики, имеют ВИЧ-инфекцию

Не менее опасным является половой путь передачи ВИЧ-инфекции – незащищенные половые контакты с человеком, ВИЧ-статус которого неизвестен. Будь ответственным за свое здоровье

ПОСТ 2

О ВИЧ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Мифы о ВИЧ

1. ВИЧ можно заразиться через укусы насекомых

НЕТ! Еще ни одно кровососущее насекомое не передало ВИЧ человеку. И на это есть 2 причины:

- Когда насекомое Вас кусает, оно не вырывает вам кровь человека или животного, которых оно укусило до этого;
 - ВИЧ-инфекция живет в их организме лишь очень непродолжительное время.
1. ВИЧ можно заразиться через котика, который ранее поцарапал человека, живущего с ВИЧ

НЕТ! ВИЧ – очень нестойкий вирус. Даже если котик злой и на его когтях и зубах осталась кровь ВИЧ-позитивного человека, то вирус в ней погибнет практически моментально. Кроме этого, для заражения необходим достаточно заметный объем крови, котика столько на когтях не удержать.

1. ВИЧ можно заразиться при бытовом контакте с ВИЧ - позитивным человеком

НЕТ! ВИЧ передается только через прямой обмен телесными жидкостями. Причем эти жидкости не должны находиться на открытой поверхности более пары минут и должны попасть на слизистую или в кровоток здорового человека. В быту ВИЧ никогда не передается. Абсолютно безопасно дружить и учиться с ВИЧ-позитивными людьми.

1. Люди с ВИЧ рано умирают

НЕТ! С 2006 года это не так. Именно с 2006 году в России появилось доступное комбинированное лечение ВИЧ-инфекции, которое сохраняет здоровье людей, живущих с ВИЧ, на долгие годы. Есть данные исследований о том, что при лечении люди с ВИЧ могут прожить столько же, сколько люди без ВИЧ.

1. Нет симптомов – нет ВИЧ

НЕТ! ВИЧ – бессимптомное заболевание. ВИЧ может буквально десятилетия себя никак не проявлять. Если были рискованные в плане ВИЧ-инфекции ситуации, то единственным надежным способом узнать есть ли ВИЧ-инфекция является тестирование на ВИЧ.

Любые вопросы о ВИЧ всегда можно задать по Телефону доверия Центра СПИДа 8 343 31 000 31, онлайн консультацию можно получить на сайте livehiv.ru

ПОСТ 3

О ВИЧ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Тестирование на ВИЧ

Кто-то скажет, что тест на ВИЧ - это долго, ведь нужно идти в поликлинику, записываться к врачу, прийти потом рано утром, когда принимают кровь.

Кто-то скажет, что это сложно, так как надо записаться к врачу, иметь при себе паспорт и медицинский полис.

Кому-то тестирование на ВИЧ кажется лишним. «У меня точно ничего нет», «ВИЧ не бывает у таких как я», - считает часть молодых людей и девушек.

А кому-то тестирование на ВИЧ представляется волнительной процедурой, нужны силы, нужно набраться смелости, получить поддержку.

А еще кто-то думает, что тест на ВИЧ могут пройти только взрослые люди.

Разрешите тестированию на ВИЧ стать ближе к вам и удобнее, а решение о тесте всегда остается на ваше усмотрение.

Итак, каждый человек в возрасте 15 лет и старше может пройти обследование на ВИЧ. Это можно сделать в любом медицинском учреждении.

На сайте Центра СПИДа есть рубрика с онлайн консультациями. На ваши вопросы отвечают профессиональные психологи и консультанты по вопросам ВИЧ.

Не стесняйтесь обращаться за помощью и берегите себя!

Главный врач ФФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Республике Дагестан
в Гунибском районе»

Загирова Р.Д.