**«Неспецифическая профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций»**

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – самые распространённые инфекционные заболевания во всем мире. В осенне-зимний период в условиях тесного контакта людей в замкнутых помещениях возбудители острых респираторных инфекций, и в первую очередь вирусы гриппа, передаются от человека к человеку легко и быстро.

Заболеть гриппом или другой респираторной инфекцией может любой человек в любом возрасте. Вместе с тем, есть отдельные группы населения, для которых меры защиты от заболевания ОРВИ и гриппом особенно актуальны. Беременные женщины, дети в возрасте от 6-ти месяцев до 5 лет, пожилые люди и лица любого возраста, имеющие некоторые хронические заболевания, такие как, заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, а также метаболические нарушения (сахарный диабет, ожирение) относятся к группе риска в связи повышенной вероятностью развития осложнений при гриппе и других ОРВИ.

Люди, по роду своей профессиональной деятельности часто контактирующие с большим количеством людей, в том числе с больными ОРВИ (работники здравоохранения, образования, сферы услуг, транспорта и др.), относятся к группе повышенного риска инфицирования гриппом и ОРВИ. Не заболеть ОРВИ сложно, однако снизить вероятность заболевания возможно.

Сейчас, до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ, на первое место выходят мероприятия по специфической профилактике гриппа – вакцинации. Это самый эффективный и абсолютно доказанный путь предотвращения негативных последствий гриппа. Но не следует пренебрегать неспецифическими профилактическими мероприятиями.

Соблюдение общеизвестных правил здорового питания, достаточная физическая активность, исключение поведенческих факторов риска (курения, пагубного потребления алкоголя, наркотических веществ и психотропных средств) позволит не только обеспечить организм необходимым количеством энергии, пищевых и биологически активных веществ, но и сохранит и укрепит здоровье, повысит адаптационный потенциал организма.

Для детского населения и лиц пожилого возраста актуальными будут мероприятия по закаливанию, которое повышает устойчивость к респираторным инфекциям (через иммунную систему и системы адаптации, вне зависимости от конкретного возбудителя), оказывает общий оздоравливающий эффект, способствует быстрому психофизическому развитию детей. Начало проведения закаливающих процедур нецелесообразно предпринимать в периоды подъема респираторных инфекций и во время болезни.

Для лиц старшей возрастной группы уже сейчас необходимо обратиться к врачу с целью оценки состояния здоровья и контроля течения хронических заболеваний, являющихся факторами риска неблагоприятного исхода гриппа. Для повышения адаптационных возможностей, особенно у ослабленных лиц, дополнительно, только по назначению лечащего врача, могут быть использованы фармацевтические препараты растительного и животного происхождения или минерального сырья, разрешенные к применению в установленном порядке на территории Российской Федерации.

Соблюдение каждым из нас несложных мероприятий по индивидуальной защите позволит эффективно прервать передачу возбудителей ОРВИ и снизить риск инфицирования:

 - общее укрепление организма – занятие спортом, отказ от курения, употребления алкоголя; - регулярное мытье рук после посещения общественных мест, особенно транспорта;

- респираторная гигиена – прикрытие рта и носа при кашле и чихании одноразовыми салфетками, при необходимости – использование одноразовых медицинских масок;

- промывание носа различными способами, в том числе с использованием специальных аптечных препаратов;

- по возможности избегание контакта с людьми, имеющими симптомы ОРВИ.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Льговском районе» рекомендует заранее начать предсезонную подготовку к эпидсезону, своевременно пройти вакцинацию против гриппа и посетить врача для выбора индивидуальных мер неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ.

# О профилактике простудных заболеваний в детских дошкольных учреждениях

Здоровье детей во многом зависит от того, насколько правильно организованы их режим дня, ежедневные прогулки и физическое воспитание. Немаловажную роль играет и качество воздуха в помещениях дошкольных организаций, в первую очередь его температура и влажность, а также режим проветривания. Все это имеет особой значение в период роста заболеваемости ОРВИ и гриппом.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» относительная влажность воздуха в помещениях, где постоянно пребывают дети, должна быть в пределах 40-60%, температура воздуха должна быть не ниже:

- 22-240 С в приемных, игровых ясельных групповых ячеек;

- 21-230 С в приемных, игровых младшей, средней, старшей групповых ячеек;

- 19-200 С в спальнях всех групповых ячеек;

- 22-240 С в туалетных ясельных групп;

- 19-200  С в туалетных дошкольных групп.

Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытовых термометров.

Все помещения дошкольной организации должны ежедневно проветриваться. График проветривания в зависимости от времени года содержит следующие требования:

- проветривание помещений в холодное время должно проводиться в тот период, когда дети отсутствуют в группах;

- в летнее время дошкольное учреждение должно проветрироваться во время нахождения детей на прогулках (разрешено проветривать комнаты и в присутствии детей, но только в том случае, если не будет сквозняков). Проветривание проводится не менее 10 минут через каждые 1,5 часа.

Проветривание помещений в детском саду обязательно нужно прекратить минимум за 30 минут до возвращения детей в группы, это позволит привести в норму микроклимат помещения и предотвратить развитие заболеваний у детей в результате переохлаждения. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4 оС.

Профилактика простудных заболеваний в ДОУ значительно снижает риск заболевания ОРВИ.

# Профилактика гриппа и ОРВИ в детских коллективах

В начале учебного года, при формировании детских коллективов и в осенне-зимний период в школах резко увеличивается число больных гриппом и ОРВИ. Главным образом это связано с тем, что образуются коллективы, где контактов между детьми в образовательных учреждениях становится намного больше. Конечно, избежать простудных заболеваний нельзя, но уменьшить вероятность их возникновения как среди детей, так и среди сотрудников детского учреждения можно.

Работу по профилактике гриппа и ОРВИ нужно проводить не только во время уже начавшейся эпидемии, но и до нее.

В настоящее время один из эффективных способов борьбы с гриппом это проведение прививок. В осенний период вакцинация помогает уберечься от гриппа в 70-100% случаев. Современные противогриппозные вакцины, как правило, хорошо переносятся и обладают высокой профилактической эффективностью.

Ежегодная иммунизация против гриппа как для организованных детей дошкольного и школьного возраста, так и для работников образовательных учреждений внесена в Национальный календарь профилактических прививок и проводится бесплатно.

Вакцинация детей и сотрудников детских организованных коллективов –мероприятие, которое должно быть проведено в учреждении перед подъемом заболеваемости гриппа и ОРВИ, а значит, в первые осенние месяцы. Очень важно прививаться заблаговременно, потому что иммунитет после прививки вырабатывается в течении 2-3 недель.

Для предупреждения простудных заболеваний среди детей необходимо кроме вакцинации проводить и другие мероприятия:

- укрепление защитных сил организма;

- соблюдение режима дня с прогулками на свежем воздухе;

- частое и регулярное сквозное проветривание помещений детского учреждения в отсутствии детей;

- соответствие одежды детей погодным условиям;

- организация питьевого режима;

- обязательные осмотры детей перед началом занятий (утренний фильтр);

- необходимо не только мыть руки, но и регулярно проводить влажную уборку помещений, строго соблюдать режим дезинфекции поверхностей, игрушек, посуды и т.д.

Все отсутствующие, допускаются в коллектив только после предоставления справки из медицинской организации.

Чтобы не заразить здоровых детей, в детских садах и яслях очень важно соблюдать групповую изоляцию. Кроме того, во время эпидемии запрещается проводить все массовые детские мероприятия.

Наряду со специфической профилактикой гриппа (вакцинация) в сезон простудных заболеваний для повышения устойчивости организма к возбудителям гриппа и ОРВИ рекомендуется принимать витамины, иммуномодулирующие препараты и т.д. При этом важно помнить, что все лекарственные средства принимают только по рекомендации медицинских работников.