



# Единый день здоровья

январь 2025 года

## День профилактики гриппа и ОРВИ

**Острые респираторные инфекции (ОРИ)** – группа заболеваний, вызываемых множеством возбудителей, передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека. Симптомы ОРИ: покраснение слизистых ротоглотки, першение или боли в горле, особенно при глотании, насморк или заложенность носа, осиплость голоса, кашель, чихание, повышение температуры тела (не выше 38°C).

**Грипп** – острая респираторная инфекция, вызываемая вирусом гриппа, характеризующаяся высокой температурой (38-40°C), выраженной общей интоксикацией и поражением дыхательных путей чаще в форме трахеита. Инкубационный период составляет от 12 до 48 ч.

Для гриппа характерно острое начало с озноба, повышения температуры

до максимальных значений уже в первые сутки болезни и общих явлений интоксикации (слабости, разбитости, головной боли в лобных областях, ломоты в мышцах, костях, суставах, боли в глазных яблоках, светобоязни, слезотечения). Через несколько часов присоединяются признаки поражения дыхательных путей чаще в виде заложенности носа или слабо выраженного насморка, першения в горле, мучительного сухого кашля, саднящих болей за грудиной и по ходу трахеи, осиплого голоса. У большинства больных гриппом полное выздоровление наступает через 7-10 дней.

**COVID-19** – это острая респираторная вирусная инфекция, вызываемая коронавирусом SARS-CoV-2, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Передается воздушно-капельным путем (при кашле, чихании, разговоре), воздушно-пылевым путем (через воздух, содержащий зараженные частички жидкости/пыли), контактным путем (рукопожатия, объятия, общие с больным человеком предметы обихода). Симптомами коронавирусной инфекции являются: повышение температуры, озноб, сухой кашель, одышка, ощущение тяжести в грудной клетке, заложенность носа, чихание, головная боль, ломота в конечностях, повышенная утомляемость, слабость, бледность кожи, диарея, тошнота, рвота. Инкубационный период составляет 2-14 суток. Устойчивость вируса во внешней среде 2 часа – 3 дня.



## Профилактика

Лучшей и эффективной защитой от вирусных инфекций является **вакцинация**. Прививка стимулирует организм к генерированию защитных антител, предотвращающих размножение вирусов. Новейшие технологии производства вакцин позволяют обеспечить низкую реактогенность в сочетании с высокой безопасностью и являются эпидемически актуальными.

Для предупреждения заболевания вирусными инфекциями необходимо укреплять и закалять организм, высыпаться, соблю-

дать режим труда и отдыха, стараться больше находиться на свежем воздухе.

Находясь в закрытом помещении, чаще его проветривать.

Отправляясь на прогулку, одеваться по погоде, стараться не переохлаждаться.

Правильно питаться: включать в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций.

Не посещать места массового скопления людей.

Тщательно мыть руки с мылом после посещения улицы и перед каждым приемом пищи.

Не касаться руками лица.

## К сведению

### Вакцина «Конвасэл»®

субъединичная рекомбинантная вакцина для профилактики коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2 (Россия).

Действие вакцины направлено на нуклеокапсидный N-белок вируса SARS-CoV-2, который является стабильным и мало подвержен мутационным изменениям. В связи с этим вакцина является эффективной в отношении всех циркулирующих вирусов SARS-CoV-2 и можно ожидать практически одинаковый иммунный ответ при встрече привитого вакциной «Конвасэл» с различными штаммами вирусами SARS-CoV-2.

Продолжительность поствакцинального иммунитета составляет до 12 месяцев.

Вакцина показана для лиц 18 лет и старше.

Вакцина вводится однократно внутримышечно в верхнюю треть наружной поверхности плеча в дозе 0,5 мл.

Эффективность вакцины – 83,3%. В популяции лиц старше 60 лет эффективность составила 91,7%.

## Обратите внимание

В случае заболевания ОРИ и гриппом необходимо обратиться к врачу и соблюдать все его рекомендации; соблюдать постельный режим; максимально ограничить свои контакты с домашними, чаще проветривать помещение.