



«Утверждаю»

Председатель Правления
РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК

К. Аскарлов

«__» _____ 2021 год

**Концепция Национальной программы
«Предупредить. Защитить. Привить!»,
направленная на профилактику ОРВИ, гриппа и
пневмококковой инфекции
(с 26 сентября по 26 октября)**

В рамках эффективной реализации плана мероприятий Государственной программы развития здравоохранения на 2020-2025 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Казахстан от 26 декабря 2019 года № 982, при организационно-методическом руководстве Национального центра общественного здравоохранения, в целях профилактики ОРВИ, гриппа и пневмококковой инфекции осуществляется Национальная программа «Предупредить. Защитить. Привить!».

Актуальность

Особенностью 2021 года является сезонное распространение эпидемии гриппа в условиях продолжающейся пандемии COVID-19, с 15 сентября 2021 года в Казахстане стартовала кампания иммунизации против гриппа. Министерство здравоохранения рекомендует ежегодную вакцинацию против гриппа, как наиболее важное защитное мероприятие в отношении гриппа и его осложнений, включая бактериальную пневмонию и обострение имеющихся хронических заболеваний (ХОБЛ, БА, сердечно-сосудистые заболевания и т.п.). Как показывают эпидемиологические наблюдения, заболеть тяжелым гриппом может совершенно здоровый человек. Грипп может влиять на трудоспособность работников, приводя в случае заболевания в среднем к 3–7 дням отсутствия на работе, и снижает производительность труда, в том числе у сотрудников, которые продолжают работать в период болезни или возвращаются на работу до полного выздоровления. Для самого работника — это прямой (потерянные рабочие дни) и косвенный (затраты на лечение) экономический ущерб. Вспышки гриппа непосредственно влияют на экономику страны.

В Республике Казахстан обеспечена достаточно эффективная система эпидемиологического надзора за гриппом и острыми респираторными заболеваниями (ОРВИ) в виде мониторинга за заболеваемостью, циркуляцией вируса гриппа, других не гриппозных вирусов и выявления новых штаммов вируса.

Медицинские организации подготовлены к приему больных ОРВИ и гриппом в период эпидсезона, предусмотрено создание необходимых условий (соблюдение социальной дистанции, потоков прививаемых, использование масок, наличие антисептиков) объема коечного фонда, резерва основных противогриппозных препаратов и средств, оборудования и средств для оказания интенсивной терапии, дезинфицирующих препаратов и средств индивидуальной защиты.

В организациях образования будет проводиться ежедневный мониторинг посещаемости детей, подростков и сотрудников, с выяснением причины отсутствия и информирование медицинских организаций и территориальных подразделений о случаях заболевания, также будет организовано проведение утреннего фильтра перед каждой сменой для недопущения к занятиям школьников и сотрудников с проявлениями острого респираторного заболевания.

На территории республики ежегодно регистрируются от 600 тысяч до 1,2 млн. случаев ОРВИ и гриппа, в то же время за последние годы наблюдается стойкая тенденция снижения заболеваемости.

Результаты лабораторной диагностики показывают, что среди выявленных не гриппозных вирусов преобладают риновирусные и респираторно-сентенциальные вирусы, аденовирусы, среди вирусов парагриппа доминировали вирусы 1 типа. Метапневмовирусы, боккавирусы и коронавирусы обнаружены в меньшем количестве. Мониторинг циркуляции вирусов гриппа показывает ежегодную смену доминирующего вируса гриппа.

При лабораторном надзоре за гриппом и ОРВИ используется метод полимеразной цепной реакции (ПЦР) в филиалах национального центра экспертизы. Секвенирование генома вируса гриппа проводится на базе Научно-практического центра санитарно-эпидемиологической экспертизы и мониторинга (НПЦСЭЭМ), г. Алматы и филиале Национального центра экспертизы (НЦЭ), г. Нур-Султан. Надзор за ОРВИ и гриппом в Казахстане осуществляется на всей территории с достаточной оперативностью и информативностью.

Грипп – это острая вирусная инфекция, поражающая в первую очередь верхние дыхательные пути, в том числе нос и глотку, а также бронхи, реже – легкие. Заболевание встречается во всем мире и очень быстро распространяется среди населения, особенно в местах большого скопления людей. В северном полушарии ежегодно осенью и зимой происходят эпидемии гриппа, в течение которых инфекция поражает примерно 5–15% населения. На глобальном уровне ежегодное число случаев смерти от респираторных заболеваний, связанных с сезонным гриппом, может достигать до 650 000, в том числе до 72 000 в Европейском регионе ВОЗ.

Грипп характеризуется острым развитием таких симптомов, как резкое повышение температуры тела, кашель, головная боль, мышечные и суставные боли, недомогание, насморк, и длится от 2 до 7 дней. Грипп, как правило, проходит в легкой, без осложнений форме, и большинство людей выздоравливают без лечебного вмешательства. Тем не менее, гриппозная инфекция может иногда вызывать тяжелое заболевание и приводить к смертельному исходу, особенно среди пожилых людей, беременных женщин, детей раннего возраста и лиц с определенными нарушениями здоровья (в том числе с хроническими заболеваниями сердца, легких, почек, печени, крови, с нарушениями обмена веществ, с ослабленной иммунной системой).

На современном этапе наиболее эффективным средством профилактики гриппа является иммунизация. Профилактические прививки против гриппа проводятся в соответствии с рекомендациями ВОЗ, согласно которым в первую очередь необходимо проводить иммунизацию против гриппа, прежде всего среди лиц из групп высокого риска заражения и последствий от гриппозной инфекции. Лучше всего сделать прививку до начала сезона гриппа. Кампании вакцинации против гриппа обычно проводятся в октябре, вскоре после того, как вакцина становится доступной. Защитные антитела против гриппа вырабатываются через 2 недели после вакцинации.

Однако никогда не поздно сделать прививку, если грипп продолжает циркулировать среди населения. Вакцинация повышает шансы на эффективную защиту от инфекции и может уменьшить тяжелые последствия заболевания гриппом.

Во время эпидемии гриппа пневмококковая вакцинация считается эффективной профилактикой пневмококковых инфекций, а также способ сокращения числа случаев заболевания и смертей. Пневмококковая полисахаридная вакцина для взрослых может быть заявлена в течении всего года и вместе с вакциной против гриппа. Результаты клинических исследований показывают, что одновременная вакцинация против гриппа и пневмококка дает дополнительные преимущества. Наиболее важным из них является значительный рост эффективности иммунизации в снижении риска госпитализации из-за пневмонии. А также снижение угрозы смерти среди пожилых людей с хроническими заболеваниями легких.

Защитите себя от гриппа и пневмококковой инфекции с помощью вакцины!

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья населения путем формирования пра-

вильного отношения к вакцинации против гриппа, как к наиболее эффективному методу профилактики, помочь людям делать выбор и принимать решения в пользу здоровья для себя и своей семьи, привлечение внимания общественности к рискам и последствиям, связанным с отказом от вакцинации против гриппа, повышение информированности населения о мерах профилактики ОРВИ, гриппа и пневмококковой инфекции.

Задачи программы: повышение информированности населения в пользу иммунопрофилактики, мерах личной и общественной гигиены, об опасности, тяжелых последствий ОРВИ, гриппа, а также формирование здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, в части профилактики поведенческих факторов риска (профилактика злоупотребления алкоголя, табакокурения, повышение ФА, соблюдение правильного питания).

Механизм реализации. Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь (далее – ПМСП), на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

| **Целевая группа** – население РК, в т.ч.:

- дети от 3 лет до 6 лет;
- дети от 7 до 10 лет;
- дети и подростки от 11 до 14 лет;
- подростки от 15 до 17 лет;
- молодежь от 18 до 29 лет;
- взрослое население от 30 до 64 лет;
- взрослое население старше 64 лет.

Организаторы:

- Областные управления здравоохранения и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент.
- Организации Первичной медико-санитарной помощи (ПМСП).
- Территориальные подразделения "Комитета санитарно-эпидемиологического контроля Министерства здравоохранения Республики Казахстан" и городов республиканского значения.

Партнеры:

- Областные управления образования и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент.
- Образовательные учреждения (высшие учебные заведения, средние специальные учебные заведения, общеобразовательные школы, детские дошкольные организации).
- Предприятия и областные организации и гг. Нур-Султан, Алматы.
- Неправительственные организации (НПО).
- СМИ.
- Международные организации.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 3 до 6 лет и их родителей

а) Проведение в детских дошкольных учреждениях интерактивных игр, обучающих детей правилам гигиены, с участием группы специалистов (воспитатели, врачи, средние медицинские работники) на тему: «Моем руки весело!».

Формат мероприятия: офлайн.

Место проведения: детские дошкольные учреждения.

Целевая аудитория: учащиеся детских дошкольных учреждений

Количество участников: 10-15 детей.

Форма проведения: интерактивная игра.

Цель мероприятия: привитие навыков личной гигиены

Привлекаемые специалисты: воспитатели, врачи, средние медицинские работники.

Тема: «Моем руки весело!»

Содержание:

Воспитатель: Здравствуйте ребята, сегодня я буду для вас не только воспитателем, но и доктором (надеваю белый халат). А что делает доктор?

Дети: Лечит больных.

Воспитатель: Правильно. И следит за их здоровьем.

Воспитатель: Сейчас я проверю, не болят ли у вас животики... (с помощью фонендоскопа определяю, что животики не болят). Я знаю, почему у вас не болит животик. Потому что наши дети всегда моют руки. А скажите мне, когда их надо мыть?

Дети: Перед едой.

Дети: После игры и занятий.

Дети: Когда приходим с прогулки.

Дети: Если погладили или покормили домашних животных.

Дети: После поездки в транспорте.

Воспитатель: Правильно, ребята! А ещё никогда не забывайте мыть руки после туалета! И тогда вы всегда будете здоровы! Ребята, а теперь скажите мне, чистые руки - это хорошо или плохо?

Дети: Хорошо!

Воспитатель: И я согласна с вами ребята! А теперь догадайтесь, как называют тех, у кого руки грязные?

Дети: «Грязнули».

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас в гостях две девочки, хотите с ними познакомиться?

Дети: Хотим.

Воспитатель: А теперь догадайтесь, кто из них чистюля, а кто грязнуля?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно! Чистюля аккуратная и опрятная, а у Грязнули испачканы руки, ноги, и у неё чумазое лицо. А вы знаете, что на грязных руках скапливается большое количество микробов. Их мы можем увидеть только при помощи микроскопа. Стоит им только пробраться в организм человека, как они начинают разбойничать и размножаться. Несмотря на крошечные размеры, микробы - существа коварные. Человеку становится плохо и он заболевает. Но, чтобы этого не произошло необходимо тщательно мыть руки с мылом. Ребята, девочке - Грязнуле обидно, что её так называют. Но она не виновата, она просто не знает, как правильно мыть руки. Давайте все вместе вспомним, как правильно мыть руки? А чтобы ничего не забыть и назвать все верно — нам поможет картинка (алгоритм мытья рук). А без чего мы не сможем помыть руки?

Дети: Без воды.

Воспитатель: Спасибо вам, ребята, что вы помогли Грязнуле вспомнить, как правильно мыть руки, и она обязательно станет кем?

Дети: Чистюлей!

Воспитатель: А теперь я предлагаю с нашей помощницей водой немного поиграть, поэкспериментировать. Хотите? (проводится эксперимент с водой).

Воспитатель: Ребята в итоге нашей встречи хочется сказать, что вы справились со всеми заданиями, и вы стали настоящими профессорами ЧИСТЫХ РУК, а эти жетончик тому подтверждение, получайте и храните их.

б) Организация онлайн информационных сессий, мини-лекций, индивидуальных консультаций для родителей в дежурных группах детских дошкольных учреждений на тему: «Профилактика гриппа и ОРВИ у детей»

Формат мероприятия: онлайн - проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др.

Целевая аудитория: родители учащихся детских дошкольных учреждений

Количество участников: 5-10 человек.

Форма проведения: информационные сессии, мини-лекции, индивидуальные консультации.

Цель мероприятия: информирование об основных симптомах и методах защиты от гриппа и ОРВИ.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники.

Содержание: В консультации для родителей по профилактике простудных заболеваний желательно упомянуть признаки гриппа и ОРВИ и различия между ними. В группу ОРВИ входят более 300 респираторно-вирусных инфекций: аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и др. Хотя большая часть населения называет их простудными заболеваниями, к собственно простуде они не имеют отношения. Дело в том, что холодная погода и сезонные снижения иммунитета активизируют их распространение. Поэтому, по данным статистики, большая доля таких заболеваний приходится на холодное время года.

Респираторными эти инфекции называются потому, что их симптомы затрагивают по большей части органы дыхательной системы: глотку, нос, горло, трахею, бронхи, легкие. Продолжительность заболевания зависит от состояния организма заболевшего человека, тяжести осложнений, типа вируса. Грипп не относится к ОРВИ, его вызывает несколько штаммов вируса другого типа. Характерное отличие гриппа от респираторных заболеваний - значительное и продолжительное повышение температуры. В течение 3-5 суток она держится на уровне $+39+40$.

Признаки гриппа:

- головная боль, проявляющаяся преимущественно в области лба и висков.
- мышечная и суставная боль.
- боль при движении глазами.
- тошнота и рвота.
- светобоязнь.
- понижение артериального давления.
- сильный сухой кашель и заложенность носа спустя несколько часов после проявления первых симптомов инфекции.

Грипп опасен своими осложнениями: ларингит, трахеит, пневмония, поражения нервной системы, сердечнососудистая недостаточность. В отдельных случаях грипп, осложненный воспалением легких, осложнениями сердечной деятельности, может привести к летальному исходу.

Признаки ОРВИ:

- температура на уровне субфебрильных значений, спустя несколько дней (в случае присоединения бактериальной инфекции) может подняться до $+38+39$.
- катаральные явления (осиплость голоса, кашель, насморк).
- понижение или полное отсутствие аппетита.
- вялость, сонливость.

Несвоевременно проведенное лечение ОРВИ может привести к развитию трахеита, бронхита, отита, синусита, ларингита. И грипп, и ОРВИ передаются бытовым и воздушно-капельным путем:

- при кашле и чихании больного человека.
- через ручки дверей и в транспорте в местах общего пользования.
- при пользовании общими туалетными принадлежностями, предметами быта, игрушками.
- через монеты и денежные купюры.

Достаточно, чтобы вирус попал на слизистую оболочку рта или глаза, чтобы произошло внедрение инфекции. В воздухе помещения он сохраняет свое поражающее действие в течение 2-9 часов.

Меры профилактики гриппа и ОРВИ у детей, включаемые в консультацию для родителей:

- в сезон эпидемии нужно ограничивать посещение мест скопления большого количества людей (торговые центры, кинотеатры, развлекательные мероприятия).
- заболевшего человека следует изолировать в отдельное помещение, регулярно проводить в его комнате влажную уборку с дезинфицирующими средствами;
- чаще проветривать помещения, соблюдать чистоту;
- полноценно питаться, включая в рацион свежие фрукты и овощи;
- не переутомляться, соблюдать режим сна и отдыха, чаще бывать на свежем воздухе;
- за несколько недель или месяцев до сезона эпидемий начинать закаливающие мероприятия, заниматься физкультурой для укрепления иммунитета;
- пользоваться индивидуальными гигиеническими принадлежностями, полотенцами, игрушками, ежедневно их обрабатывать;
- промывать нос, полоскать горло солевым раствором 2-3 раза в сутки, обязательно делать это после прихода домой;
- мыть руки с мылом и дезинфицирующими растворами перед едой, после посещения мест скопления большого количества людей, после ухода за больным гриппом и ОРВИ;
- не трогать и не тереть рот и глаза немытыми руками;
- продукты из магазина или супермаркета упаковывать, перед едой проводить их тщательное мытье и термическую обработку.

Особенно тщательно нужно следить за соблюдением гигиены детьми младшего дошкольного возраста, которые в силу своего возраста не могут это делать самостоятельно.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 7 до 10 лет и их родителей

а) Организация и проведение онлайн тематического классного часа для учащихся начальных классов общеобразовательных школ в формате онлайн-занятия по профилактике, методах предупреждения заражения и распространения гриппа и ОРВИ, на тему «Что нужно знать о гриппе?».

Формат мероприятия: онлайн классный час - проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др. Администратору видеоконференции необходимо включить функцию записи занятия, сделать скриншоты экрана, указать фамилии и имена участников онлайн-занятия.

Целевая аудитория: учащиеся начальных классов общеобразовательных школ.

Количество участников: 25-35 человек.

Форма проведения: тематический классный час.

Цель мероприятия: способствовать формированию и развитию знаний о гриппе и ОРВИ, симптомах болезни и ее профилактике.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, диетологи.

Тема: «Что нужно знать о гриппе?».

Содержание: Грипп - это острое инфекционное контагиозное заболевание, вызываемое фильтрующимся вирусом и передающееся воздушно-капельным путем. Главная опасность гриппа в том, что он может привести к серьезным осложнениям: заболеваниям органов дыхания, болезни сосудов и сердца, заболевания центральной нервной системы.

Можно с легкостью заболеть гриппом:

- находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает;
- обмениваясь тетрадами и письменными принадлежностями с больными учениками, сидя за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой;

- не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук, содержание в чистоте одежды и т. п.

Как понять, что ты заболел? В самом начале заболевания ты можешь почувствовать озноб, слабость, вялость и сильную головную боль. У тебя высокая температура. На второй - третий день болезни начинается боль в горле, насморк, сухой кашель. У некоторых детей во время гриппа болит живот и их тошнит.

Что можно сделать, чтобы наш организм устоял перед заболеванием и мог сопротивляться гриппу?

Соблюдение правил гигиены! Необходимо соблюдать правила гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды. Чаше проветривать комнату и делать влажную уборку.

Полезные привычки - залог здоровья! Для профилактики простуды нужно добавлять в еду чеснок и лук - натуральные продукты, а также овощи и фрукты, ягоды, которые смогут защитить организм от вирусов. Утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.

Здоровье нужно укреплять! Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание организма, укрепят здоровье и научат организм сопротивляться болезням.

Осторожно - грипп! Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости - они могут заразиться. Если началась эпидемия гриппа, нужно избегать поездок в общественном транспорте, посещение кинотеатров, торговых центров - мест, где скапливаются люди. Не забывай напомнить об этом родителям. Если тебе пришлось пойти в такое место, где одновременно находится много людей, надень ватно-марлевую повязку.

Что делать, если ты уже заболел?

- при первых же признаках заболевания обратиться к школьному врачу или медсестре, они измерят температуру и при необходимости отправят домой;
- во время болезни не посещать школу;
- соблюдать постельный режим;
- пить сладкий горячий чай, можно с медом;
- до прихода врача не употреблять никаких лекарств;
- ходить всем членам семьи в масках, проглаживать ее через каждые 2 часа;
- посуду больного нужно мыть отдельно с пищевой содой.

Будьте здоровы дети и не болейте!

б) Проведение онлайн-родительского собрания в формате видеоконференции с использованием программы Zoom на тему «Значение правильного питания в сезон гриппа и ОРВИ».

Формат мероприятия: онлайн - проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др., с указанием фамилий участников видеоконференции.

Целевая аудитория: родители учащихся начальных классов общеобразовательных школ.

Количество участников: 25-35 человек.

Форма проведения: родительское собрание.

Цель мероприятия: информирование о методах предупреждения заражения и распространения гриппа и ОРВИ путем повышения иммунитета с помощью коррекции питания.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники.

Тема: «Значение правильного питания в сезон гриппа и ОРВИ»

Содержание: Во время сезона гриппа и ОРВИ очень важно питаться здоровой пищей. Рацион может влиять на способность организма противостоять инфекции, бороться с ней и восстанавливаться в случае перенесенной болезни. Сама по себе пища и пищевые добавки не могут защитить от простудных заболеваний или излечить от них, тем не менее, здоровое питание необходимо для поддержания функций иммунной системы. Кроме того, сбаланси-

рованный рацион позволяет сократить вероятность возникновения других расстройств, включая ожирение, заболевания сердца, диабет и некоторые виды рака.

Питание детей несколько отличается от питания взрослых. Если система питания ребёнка выстроена правильно, то ребёнок, нормально развивается, как физически, так и психически. Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать несколько важных правил:

Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества. Каждый день в меню ребенка должны быть: фрукты и овощи; мясо и рыба; молоко и молочные продукты; зерновые продукты. Если ребенок отказывается, есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным. Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и зелени нарисовать узор на яичнице, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т. д.

Что нельзя использовать в питании детей: субпродукты, кроме печени, языка, сердца; кровяные, ливерные, сырокопчённые колбасы; жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы; творожные сырки, сгущённое молоко с использованием растительных жиров; кумыс и кисломолочные продукты с содержанием этанола; кондитерские изделия с кремом, содержащими растительный белок; первые и вторые блюда на основе пищевых концентратов быстрого приготовления; уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы; маринованные овощи и фрукты; кофе натуральный и газированные напитки, ядра абрикосовой косточки, арахиса; продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь; пищевые продукты, содержащие в своём составе большое количество пищевых добавок; сухие концентраты для приготовления первых и вторых блюд.

Питание ребенка должно быть регулярным. Соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. В школьном возрасте целесообразно четырёхразовое питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона: завтрак – 25%, второй завтрак – 20%, обед – 35%, ужин – 20%.

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии. Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник. Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков. Фрукты детям можно есть без каких-либо ограничений, практически невозможно ими объесться, и они являются очень полезными. При недостатке какого-либо минерального вещества или витамина ребенок сам попросит нужное ему яблоко или даже зелень.

Необходимо мотивировать ребенка к занятиям спортом, регулярным прогулкам.

Обсуждение, вопросы и ответы

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей и подростков от 11 до 14 лет

а) Организация в онлайн режиме конкурса рисунков, фотоконкурса с размещением работ в социальных сетях под девизом «Вакцинация - лучшая защита!».

Формат мероприятия: онлайн - проводится с использованием онлайн мессенджеров (Whats App, Telegram или др.) и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.).

Целевая аудитория: учащиеся средних классов общеобразовательных школ.

Количество участников: 10-15 человек.

Форма проведения: конкурс.

Цель мероприятия: формирования правильного отношения к вакцинации, как к наиболее эффективному методу профилактики ОРВИ, гриппом и пневмококковой инфекцией.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, педагоги.

Тема: «Вакцинация - лучшая защита!»

Алгоритм проведения конкурса: Рисунки и фотографии могут быть направлены участниками конкурса через онлайн мессенджеры (Whats App, Telegram или др.) или могут быть представлены как ссылки на полезные страницы сайтов и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.). Специально созданное жюри оценивает работы и определяет победителей.

б) Проведение онлайн-родительского собрания в формате видеоконференции с использованием программы Zoom на тему «Роль физической активности в профилактике гриппа».

Формат мероприятия: онлайн - проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др., с указанием фамилий участников видеоконференции.

Целевая аудитория: родители учащихся средних классов общеобразовательных школ.

Количество участников: 25-35 человек.

Форма проведения: родительское собрание.

Цель мероприятия: информирование о методах предупреждения заражения и распространения гриппа и ОРВИ путем повышения иммунитета с помощью физической активности.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, тренеры по физкультуре.

Тема: «Роль физической активности в профилактике гриппа»

Советы родителям по укреплению физического здоровья детей:

Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Приучайте ребенка к режиму. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня.

Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела, рост, частоту пульса, самочувствие (*сон, аппетит и т. д.*)).

Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами - солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Помните, что в движении - жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.

Организируйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Обсуждение, вопросы-ответы

Рекомендуемые профилактические мероприятия для подростков от 15 до 17 лет

а) Проведение лекций в онлайн режиме на тему «Вакцинация - твоё право на здоровье!», с участием школьников и привлечением специалистов ПМСП, Молодежных центров здоровья.

Формат мероприятия: онлайн, проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др.

Целевая аудитория: учащиеся старших классов общеобразовательных школ, студенты средне специальных учебных заведений.

Количество участников: 20-30 человек.

Форма проведения: лекция.

Цель мероприятия: формирования правильного отношения к вакцинации, как к наиболее эффективному методу профилактики ОРВИ, гриппом и пневмококковой инфекцией.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, психологи, специалисты ПМСП, Молодежных центров здоровья (далее МЦЗ).

Тема: «Вакцинация - твоё право на здоровье!».

Содержание: Что такое вакцинация? Вакцинация - применяемый в настоящее время способ массовой профилактики инфекционных болезней, в том числе профилактики от ОРВИ, гриппа и пневмококковой инфекции. Принцип вакцинации заключается в том, что в организм человека вводятся вакцины: ослабленные или убитые возбудители различных инфекций.

Что обеспечивает иммунитет? Инфекция - это внедрение возбудителей болезни в организм человека, сопровождающееся комплексом реактивных процессов. После проникновения микробов организм начинает «защищаться» - вырабатывает антитела, активно «борющиеся» с болезнетворными микроорганизмами. После перенесения инфекции в организме остаются антитела, т.е. вырабатывается иммунитет. Если возбудители той же болезни снова попадают в организм, антитела их обезвреживают. У человека, перенесшего определенную инфекционную болезнь, вырабатывается к ней иммунитет, т.е. происходит его естественная «вакцинация». После перенесения некоторых болезней вырабатывается пожизненный иммунитет.

Вакцины безопасны, для вакцинации применяются вакцины, сертифицированные Всемирной организацией здравоохранения, то есть гарантированного качества.

б) Организация онлайн-конкурса на лучшее эссе на тему: «Профилактика Гриппа 2021».

Формат мероприятия: онлайн - проводится с использованием онлайн мессенджеров (Whats App, Telegram или др.) и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.).

Целевая аудитория: учащиеся старших классов общеобразовательных школ, студенты средне специальных учебных заведений.

Количество участников: 10-15 человек.

Форма проведения: конкурс.

Цель мероприятия: формирования правильного отношения к вакцинации, как к наиболее эффективному методу профилактики ОРВИ, гриппом и пневмококковой инфекцией.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, педагоги.

Тема: «Профилактика Гриппа 2021»

Алгоритм проведения конкурса: Работы для участия в конкурсе могут быть направлены участниками конкурса через онлайн мессенджеры (Whats App, Telegram или др.) или могут быть представлены как ссылки на полезные страницы сайтов и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.). Специально созданное жюри оценивает работы и определяет победителей.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для молодежи от 18 до 29 лет

а) Создание информационного блока в пространстве онлайн мессенджеров (Whats App, Telegram или др.) на тему «Вакцинация – это здоровое будущее!» среди студентов высших учебных заведений с участием профессорско-преподавательского состава.

Формат мероприятия: онлайн

Целевая аудитория: студенты высших учебных заведений.

Количество участников: 50

Форма проведения: обмен информацией, дискуссия по средству информационного блока.

Цель мероприятия: привлечение внимания целевой группы к эффективным методам профилактики ОРВИ, гриппа, пневмококковой инфекции и COVID-19, создание позитивной, здоровьесберегающей атмосферы.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, профессорско-преподавательский состав, специалисты ПМСП и Молодежных центров здоровья.

Тема: «Вакцинация – это здоровое будущее!»

Организация информационного блока:

Меры профилактики гриппа и других острых респираторных инфекций. Пневмококковые инфекции – инфекции, вызываемые пневмококками, являются в настоящее время одной из важнейших проблем общественного здравоохранения. Эти бактерии могут быть причиной опасных для здоровья и жизни заболеваний, таких как: – пневмония, менингит; сепсис. Из-за них ежегодно умирает около 1,6 миллиона человек. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) разместила пневмококковую инфекцию рядом с малярией на первом месте в списке инфекционных заболеваний, которым необходимо уделить пристальное внимание. Тяжелая пневмококковая инфекция грозит пожилым и хронически больным людям, а также детям. Опасность для жизни и здоровья со стороны этих бактерий возникает, в частности, в результате их уникальной вирулентности и распространенности. В последние десятилетия растет заболеваемость пневмококковой инфекцией и бактериальная резистентность к антибиотикам. Пневмококк (лат. *Streptococcus pneumoniae*) – это бактерия диплококк, называемая возбудителем воспаления легких. Пневмококки впервые описал Луи Пастер в 1881 году. С этого времени изучено более 90 типов серологических пневмококков. Из них 10 наиболее распространенных, ответственны примерно за 62% инвазионных пневмококковых заболеваний. Эпидемиология и пути заражения. Пневмококковые инфекции распространены по всему миру. Чаще всего принимают бессимптомный вид или инфекции верхних дыхательных путей. После заражения инфекцией, вызванной определенным серотипом пневмококка, человек получает на него длительный иммунитет. Уровень носителей пневмококка высок и колеблется от 5-10% у здоровых взрослых, до 20-60% у здоровых детей. Эти бактерии живут в основном в полости носа и горла. Заражение происходит воздушно-капельным путем или при непосредственном контакте. Не у каждого носителя возникают симптомы. Пневмококки могут атаковать хозяина в более позднее время и в момент ослабления иммунной системы, например, во время гриппа. Бессимптомные носители заражают людей из окружающей среды. Пневмококки являются серьезным фактором, вызывающим пневмонию у взрослых, в 7% случаев заканчивается смертью. Предполагается, что пневмококки отвечают за 50% инфекций воспаления менингита у этой группы людей, со смертностью в размере до 30%. Лучшим методом лечения пневмококковых инфекций считаются антибиотики. Тем не менее, широкое их применение вызывает нарастающую в последнее десятилетие пневмококковую устойчивость на большинство применяемых антибиотиков. Речь идет о количестве устойчивых штаммов бактерий и неэффективных препаратах. Растущая резистентность бактерий к этому типу лечения переложила бремя в направлении профилактики. Лучшим способом профилактики пневмококковой инфекции считаются прививки. Имеющиеся в настоящее время вакцины, в зависимости от типа, имеют высокую эффективность и небольшое количество противопоказаний. Пневмококковые вакцинации рекомендуются ведущими учреждениями здравоохранения, включая ВОЗ.

Грипп и пневмококки. Связь между гриппом и пневмококковой инфекцией является признанным медицинским и эпидемиологическим фактом. Во время каждой пандемии в XX веке именно осложнения, вызванные пневмококками, являлись ведущей причиной смертности. Похожую ситуацию мы наблюдаем и в случае обычного сезонного гриппа. Благодаря вакцинации можно избежать вторичной инфекции этими бактериями, то есть предотвратить потенциально серьезные осложнения гриппа. Ослабленный гриппом орга-

низм не в состоянии защитить себя от бактерий из окружающей среды или от тех, кто является носителем. Особенно уязвимы к осложнениям и тяжелой пневмококковой инфекции те люди, чья иммунная система еще не сформирована, ослаблена из-за возраста или сопровождается хроническими заболеваниями. Наиболее частым осложнением является воспаление легких. Как правило, оно вызвано вторичными инфекциями (бактериальными и вирусными заражениями). Пневмококки представляют собой серьезный фактор, вызывающий эту болезнь у взрослых. Именно они являются причиной более чем на 30% внебольничных и почти половина внутрибольничных пневмоний у взрослых. Наиболее уязвимы к пневмококковым осложнениям гриппа являются пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями сердца, легких и диабетом. Пневмококки и грипп H1N1 В нынешней эпидемиологической ситуации значительно возрастает риск заболевания гриппом, вызванным вирусом H1N1, и возникновения серьезных осложнений.

Данный блок ведется посредством создания временных тематических групп, посвященных мероприятию, которые могут проводиться в рамках одного или нескольких групп, факультетов. Администратором тематических чатов направляются информационно-образовательные материалы по вопросам профилактики коронавирусной инфекции.

Информационно-образовательные материалы могут быть представлены в различных форматах: в виде ссылок на полезные страницы сайтов и социальных сетей (Facebook, Instagram и т.д.) Всемирной организации здравоохранения, министерства и управлений здравоохранения РК, организаций здравоохранения по заявленной теме, а также в виде памяток, инфографик, листовок, брошюр, видеороликов, касающихся вопросов правильного питания и здорового образа жизни.

б) Проведение онлайн-телеконференций для профессорско-преподавательского состава средне специальных и высших учебных заведений в онлайн режиме по вопросам вакцинации на тему «Эффективные методы профилактики вирусов гриппа и коронавирусной инфекции».

Формат мероприятия: онлайн, проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др., с указанием фамилий участников видеоконференции.

Целевая аудитория: профессорско-преподавательский состав средне специальных и высших учебных заведений.

Количество участников: 20-30 человек.

Форма проведения: онлайн-телеконференция.

Цель мероприятия: повышение информированности населения о методах профилактики простудных заболеваний.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, специалисты ПМСП.

Тема: «Эффективные методы профилактики вирусов гриппа и коронавирусной инфекции».

Содержание: Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

Правило 1. Часто мойте руки с мылом

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, 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.

Правило 3. 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.

Правило 4. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

Правило 5. Что делать в случае заболевания гриппом, коронавирусной инфекцией?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Каковы симптомы гриппа/коронавирусной инфекции высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Каковы осложнения

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Что делать если в семье кто-то заболел гриппом/коронавирусной инфекцией?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для взрослого населения от 30 до 64 лет

а) Проведение онлайн общественных конференций для повышения уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья на тему «Иммунизация взрослых — экономическая выгода для общества», с привлечением представителей медицинской общественности, политических и общественных деятелей, активистов, религиозных лидеров, НПО и СМИ.

Формат мероприятия: онлайн, проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др., с указанием фамилий участников видеоконференции.

Целевая аудитория: взрослое население.

Количество участников: 40-60 человек.

Форма проведения: конференция.

Цель мероприятия: рассмотреть последствия, связанные с отказом от вакцинации, мерах профилактики в период эпидемического сезона, принципы здорового образа жизни, меры повышения иммунитета.

Привлекаемые специалисты: представители медицинской общественности, политические и общественные деятели, активисты, религиозные лидеры, НПО и СМИ.

Содержание:

Снижение затрат, обусловленных развитием инфекционных заболеваний у взрослых граждан, при их своевременной иммунизации неоднократно отмечалось во всех странах мира. При этом максимальный объем предотвращенных затрат обеспечивают вакцинация против гриппа и пневмококковых инфекций. В настоящее время вакцинация против гриппа охватывает как минимум 50% населения. Ранее было показано, что вакцинация против гриппа граждан трудоспособного возраста, работающих в условиях профессиональных вредностей, является не только клинически, но и экономически высоко эффективной и позволяет снизить расходы бюджета, обусловленные развитием данного заболевания и его осложнений. По сравнению с общей популяцией, у пациентов с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) риск развития пневмонии выше в 1,98 раза, у пациентов с сахарным диабетом — в 1,74 раза, с хронической сердечной недостаточностью (ХСН) — в 1,93 раза. При наличии двух факторов риска вероятность развития заболевания становится существенно выше и увеличивается в 3,31–4,06 раза по сравнению с гражданами без факторов риска. Наличие же у пациента 3-х факторов риска (например, сахарный диабет в сочетании с ХСН и ХОБЛ) увеличивает риск заболевания в 6,76 раза. Предотвращенные при вакцинации затраты обусловлены как снижением затрат на лечение пневмококковых инфекций в амбулаторных условиях и в стационарах (т.е. снижением прямых медицинских затрат), так и тем доходом, который могло недополучить государство вследствие временной нетрудоспособности граждан трудоспособного возраста, их инвалидизации и преждевременной смерти (т.е. снижением не прямых затрат). Вакцинация против пневмококковой инфекции всех пожилых граждан без учета наличия или отсутствия факторов риска по экономической эффективности не уступает вакцинации детей первого года жизни. При этом у пациентов любого возраста с наличием как минимум 2-х факторов риска затраты, обусловленные проведением вакцинации и развитием пневмококковых инфекций, ниже, чем затраты, обусловленные развитием пневмококковых инфекций в той же группе при отсутствии вакцинации. Проведенные международные фармакоэкономические исследования позволяют сделать вывод о том, что вакцинация против пневмококковой инфекции пожилых граждан, независимо от наличия факторов риска, и граждан любого возраста с как минимум одним фактором риска является клинически и экономически высоко эффективным вмешательством, обеспечивающим в ряде случаев снижение нагрузки на бюджет.

Принятие резолюции

б) Проведение онлайн вебинаров на тему: «Профилактика гриппа, ОРВИ, в том числе коронавирусной инфекции COVID-19», с участием политических и общественных деятелей, активистов, религиозных лидеров и НПО районов и областей по вопросам формирования здорового образа жизни.

Формат мероприятия: вебинар, проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др., с указанием фамилий участников видеоконференции.

Целевая аудитория: взрослое население.

Количество участников: 40-60 человек.

Форма проведения: онлайн-вебинар.

Цель мероприятия: ознакомить население с методами профилактики гриппа, ОРВИ и пневмококковой инфекции, информировать о необходимости вакцинации, последствиях, связанных с отказом от вакцинации, мерах профилактики в период эпидемического сезона, соблюдении здорового образа жизни, повышении иммунитета.

Привлекаемые специалисты: активисты, религиозные лидеры и НПО районов и областей по вопросам формирования здорового образа жизни.

Содержание: Вакцина от гриппа 2021 станет главным и эффективным методом профилактики заболевания. Однако вакцинацию необходимо пройти до середины осени. В противном случае антитела не успеют образоваться в организме, а это значит, что чело-

век переболеет с наступлением холодов. Для того чтобы поддержать иммунитет необходимо: Принимать витаминные комплексы. Обратите особое внимание на содержание в их составе витамина А и цинка. Они станут надежной защитой для легочной системы. Витамин D крайне важен в период нехватки солнечного света. Выполнять основные правила гигиены. После посещения улицы или общественных мест необходимо вымыть с мылом руки и лицо. Поддерживать высокий уровень активности. Выполнять зарядку каждое утро или посещать регулярно спортивный зал. Устраивать длительные прогулки на свежем воздухе. Придерживаться правильного режима питания. Длительность ночного сна не менее 8 часов. Наладить эмоциональное состояние. Исключить источники стресса. Стараться не контактировать с заболевшими людьми. Избавиться от пагубных привычек. Грипп 2021 является новой формой вируса, который подвергся многолетней мутации. Это заболевание несет серьезную угрозу здоровью для людей с низким иммунитетом. Однако затяжного характера болезни и ее серьезных последствий можно избежать. Для этого необходимо при первых же симптомах обратиться к врачу и своевременно приступить к лечению. Тема коронавируса стала объектом повышенного внимания. Многие забыли о вирусе гриппа, хотя это заболевание начало прогрессировать уже с наступлением осени. Ведь штамм вируса настолько быстро мутирует, что организм не успевает к нему подготовиться. В связи с этим вакцинация считается самым эффективным и надежным методом защиты. В настоящее время разработан целый ряд вакцин от гриппа 2021. Препараты подбираются в индивидуальном порядке по согласованию с лечащим врачом. Как только в организм вводится вакцина, ее основной задачей становится формирование особого иммунного ответа. В свою очередь, организм постепенно начинает отличать чужеродные тела и пускать все силы на их нейтрализацию. Вакцины безопасны, для вакцинации применяются вакцины, сертифицированные Всемирной организацией здравоохранения, то есть есть гарантированного качества.

Правило 1. Гигиена рук

Мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике, перед едой и приготовлением пищи. При отсутствии доступа к воде и мылу необходимо использовать дезинфицирующие средства или одноразовые влажные салфетки. Не прикасайтесь к лицу и глазам немытыми руками. Не пользуйтесь общими полотенцами.

Правило 2. Соблюдаем гигиену рабочего места и помещений

Убедитесь, что Ваше рабочее место гигиенично.

Для удаления вирусов с поверхности столов, стульев, дверных ручек, гаджетов, клавиатуры, мониторов, портфелей, сумок дезинфицируйте их, используя бытовые моющие средства (например, мыльный раствор).

Часто проветривайте помещения на работе и дома, проводите влажную уборку.

Правило 3. Соблюдаем общую гигиену.

Ежедневно принимайте душ, мойте волосы. Отдавайте предпочтение гладким прическам (распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования). В течение дня 3-4 раза промывайте проточной водой лицо и носовые проходы.

Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия. На работе принимайте пищу только в специально отведенных местах.

Правило 4. Защищаем органы дыхания с помощью медицинской маски.

Медицинские маски используются при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, при уходе за больными и при общении с лицами с острыми респираторными вирусными инфекциями.

Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно носить маску:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую;
- маски следует менять каждые 2 часа;

- при снятии старайтесь не касаться поверхностей маски руками;
- использованная маска должна утилизироваться в мусорный контейнер;
- не используйте повторно одноразовую маску.

В случае отсутствия одноразовой маски, ее можно сшить несколько в домашних условиях из 4 слоев марли.

При уходе за больным, после окончания контакта, маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки.

Не рекомендуется использование маски на открытом воздухе.

При чихании и кашле использованный тканевый носовой платок необходимо сразу менять, стирать ежедневно и проглаживать с обеих сторон. При возможности желательно использовать бумажные носовые платки.

Правило 5. Что делаем при появлении первых симптомов (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание)

Ограничьте контакты.

Останьтесь дома и обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью.

Используйте для еды и питья индивидуальную посуду и мойте ее индивидуальной губкой с моющими средствами.

Правило 6. При выездах в командировку или на отдых

Воздержитесь от поездок в зону риска по распространению вирусной инфекции, в том числе коронавирусной COVID-19.

В случае выезда информируйте работодателя о стране, которую планируете посетить и сроках. В случае посещения страны зоны риска воздержитесь от контактов в течение 14 дней после возвращения.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для населения старше 64 лет

а) Проведение онлайн круглого стола на тему: «Значение вакцинопрофилактики в пожилом возрасте, проблемы, пути решения».

Формат мероприятия: онлайн, проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др., с указанием фамилий участников видеоконференции.

Целевая аудитория: врачи, средние медицинские работники, специалисты ПМСП и другие заинтересованные лица (НПО, СМИ).

Количество участников: 20-30 человек.

Форма проведения: круглый стол.

Цель мероприятия: выработка мотивации к сохранению и укреплению здоровья через вакцинацию от гриппа, ОРВИ и пневмококковой инфекции.

Содержание:

Вакцинопрофилактика сегодня это стратегическая инвестиция в охрану здоровья, благополучие индивидуума, семьи и нации в целом, как инструмент демографической политики и обеспечения биологической безопасности страны и как один из способов борьбы с антибиотикорезистентностью. В отличие от вакцинации детей, где отработаны организационные и методические принципы иммунизации, вакцинации взрослого населения уделяется значительно меньше внимания. Важность иммунизации взрослого населения обусловлена целым рядом причин. Во-первых, реализация концепции демографической политики, направленной на снижение смертности и активное долголетие, обусловила в глобальном масштабе постарение населения. По прогнозам, к 2025–2040 гг. доля населения старше 65 лет увеличится до 30–50%. К середине XXI в. каждый пятый житель планеты будет старше 60 лет. Это обусловит увеличение случаев госпитализации, расходов на здравоохранение, повышение уровня смертности и снижение качества жизни. К 2050 г. численность пожилых людей в мире увеличится более чем в 2 раза и достигнет почти 2,1 миллиарда. Более 80% лиц старше 65 лет в мире страдают тем или иным хроническим заболеванием, что само по себе является основанием для их приоритетной имму-

низации как лиц ослабленных, подверженных высокому риску инфекционных заболеваний. Во-вторых, с увеличением возраста наблюдается снижение как врожденного, так и адаптивного иммунитета, что формирует когорту лиц, высоко восприимчивых к инфекционным заболеваниям, включая инфекции, контролируемые средствами специфической профилактики, которые представляют существенную угрозу для взрослого населения, часто приводят к вспышкам и летальным исходам. И наконец, в пользу необходимости иммунизации взрослого населения свидетельствуют такие факторы, как рост глобализации и утрата иммунитета, приобретенного в детском возрасте. Все больше и больше лиц путешествуют через границы и восприимчивы к инфекционным болезням, которые не являются эндемичными в их родной стране. Таким образом, вакцинация взрослых является наиболее эффективной мерой профилактики, обеспечивает снижение заболеваемости и смертности, увеличивает продолжительность жизни в целом и здоровой жизни, улучшает качество жизни при многих хронических заболеваниях, предотвращает госпитализацию и уменьшает экономические затраты. Большинство взрослых вакцинированы против дифтерии, столбняка и коклюша в детстве. Но эти прививки дают нестойкий иммунитет, и каждые 10 лет требуется ревакцинация.

Проведенное в Италии исследование показало, что в регионах с высоким уровнем охвата вакцинацией против гриппа количество смертей от коронавирусной инфекции было гораздо ниже. Аналогичные данные были опубликованы в Бразилии, где проанализировали около 100 тысяч подтвержденных случаев COVID-19: у привитых против гриппа людей летальность была ниже на 18%, чем среди невакцинированных, на 8% снижалась потребность в интенсивной терапии. Есть данные о влиянии на показатель смертности от коронавируса и вакцинации против пневмококковой инфекции.

Широкая доступность вакцинации — рекомендация ВОЗ — должна быть возможность получить прививку при диспансерном осмотре, амбулаторном лечении, при выписке из стационара. Так, во время эпидемии дифтерии в 90-е годы рекомендовалось делать прививку при любом обращении человека в медучреждение — и эта тактика сработала.

Необходимо четкое обоснование сообществу и медработникам целесообразности проведения иммунизации как одного из приоритетов службы охраны здоровья в течение пандемии COVID-19, риска, связанного с управляемыми инфекциями, а также преимуществ вакцинации.

Обсуждение, принятие резолюции.

б) Активизация деятельности Школ Здоровья по профилактике поведенческих факторов риска, Школы пожилых с целью информирования о значимости профилактики инфекционных заболеваний для людей старшего возраста, популяризации вакцинации.

Вакцинация пожилых людей от гриппа уменьшает до 50% уровень смертности: исследование, которое было посвящено проверке эффективности прививки от гриппа в предотвращении госпитализации вследствие воспаления лёгких и не проходящего гриппа среди пожилых людей, установило связь между прививкой от гриппа и существенным понижением риска госпитализации из-за гриппа и воспаления лёгких (на 27%), а также уменьшением случаев смертности (на 48%). Уменьшение случаев госпитализации и смертности было последовательным также при сравнении возрастных групп и групп риска. Исследователи пришли к выводу, что прививка от гриппа горячо рекомендуется всем людям в возрасте 65 лет и старше.

Пожилые люди являются группой высокого риска развития тяжелых пневмококковых инфекций. Эти инфекции протекают в виде тяжелых пневмоний, гнойного менингита и сепсиса. Пневмококковая пневмония (воспаление легких) нередко может перетекать в пневмококковый сепсис. Летальность при этом среди пожилых высокая. Очень высокая смертность у пожилых людей также отмечается при пневмококковом менингите.

Не только сам зрелый возраст является фактором риска развития некоторых тяжелых инфекций, но и наличие хронических заболеваний сердца, легких и других органов, а

также сахарного диабета. Поэтому людям старшего возраста рекомендуется обсудить с врачом перечень необходимых прививок. Своевременная вакцинация поможет сохранить здоровье, а значит оставить больше времени для полноценной жизни и общения с близкими!

С целью сохранения здоровья лицам старше 60 лет необходимо соблюдать простые правила:

- реже посещать общественные места, меньше пользоваться общественным транспортом;
 - надевать маску и перчатки в транспорте, магазинах, банке, ЦОНе;
 - по возможности не посещать магазины и аптеки, а покупать продукты и лекарства с помощью родственников;
 - мыть руки с мылом, особенно после посещения объектов торговли;
 - не прикасаться к лицу не мытыми руками;
 - прикрывать рот салфетками при кашле и чихании;
 - в доме дезинфицировать все поверхности, к которым часто прикасаетесь;
 - при недомогании или повышении температуры вызывать врача на дом.
- Вопросы-ответы, индивидуальные консультации.

Медиа-мероприятия:

Цель: повышение информированности населения в вопросах профилактики на профилактику ОРВИ, гриппа и пневмококковой инфекции на государственном и русском языках.

Форма проведения мероприятий:

- размещение пресс-релиза на интернет ресурсах УОЗ областей, гг.Нур-Султан, Алматы, Шымкент, медицинских организаций городского, областного, республиканского значения о проведении мероприятий в рамках месячника, направленных на профилактику ОРВИ, гриппа и пневмококковой инфекции;
- организация на телевизионных каналах, радиостанциях выступлений специалистов по вопросам преимуществ иммунизации с целью привлечения внимания общественности к рискам и последствиям, связанным с отказом от вакцинации;
- проведение пресс-конференции с участием ведущих специалистов областей, городов Алматы, Нур-Султан, Шымкент, заинтересованных сторон по вопросам иммунизации и пропаганде здорового образа жизни с акцентом на преимущества вакцинации;
- размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;
- ротация аудио-видеороликов по вакцинопрофилактике и профилактике ОРВИ, гриппа в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;
- трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/ железнодорожных вокзалах, кинотеатрах по вопросам профилактики ОРВИ, гриппа и пневмококковой инфекции;
- размещение наружной рекламы (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строка на региональных телеканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, в ЦОНах, местах массового пребывания населения по вопросам профилактики ОРВИ, гриппа и пневмококковой инфекции;
- рассылка информации профилактической направленности (приглашение на профилактические мероприятия) посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

Срок предоставления информации в РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК к 10 ноября 2021 года в печатном и электронном форматах на e-mail:anar_a29@mail.ru:

-аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках с указанием целевых групп, мероприятий в рамках каждой целевой группы (организаторы мероприятия, место проведения, тематику мероприятий, ход мероприятий, количество участников);

-таблицы в формате Excell, согласно Приложения 1;

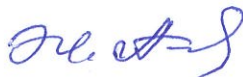
-сопроводительное письмо с подписью первого Руководителя.

Разработано



Сулейманова Н.А.
Акимбаева А.А.

Согласовано



Калмакова Ж.А.

