

ПРОФИЛАКТИКА острых респираторных заболеваний, гриппа и коронавирусной инфекции

Ежегодно с наступлением холодов начинается сезонный подъём заболеваемости респираторными инфекциями. Грипп, острые респираторные инфекции (ОРИ, ОРВИ) и COVID-19 часто циркулируют одновременно, создавая серьёзную нагрузку на систему здравоохранения и повышая риски для уязвимых групп населения. Понимание механизмов передачи вирусов, знание основных мер профилактики и своевременная вакцинация позволяют существенно снизить вероятность заболевания и предотвратить тяжёлые осложнения.

Что представляют собой грипп, ОРИ и COVID-19

Грипп

Грипп — острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусами гриппа типов А, В и реже С. Характеризуется внезапным началом с резким повышением температуры тела до 38–40 °С, выраженной общей слабостью, головной болью, ломотой в мышцах и суставах, сухим кашлем, болью в горле. В отличие от обычной простуды, грипп чаще даёт серьёзные осложнения: вирусную и бактериальную пневмонию, отит, синусит, миокардит, энцефалит, обострение хронических заболеваний.

Особенно тяжело грипп переносят дети дошкольного возраста, пожилые люди старше 60–65 лет, беременные женщины, а также лица с хроническими болезнями сердца, лёгких, почек, эндокринной системы, иммунодефицитными состояниями.

Острые респираторные инфекции (ОРИ, ОРВИ)

Термин «острые респираторные инфекции» объединяет большую группу заболеваний верхних и нижних дыхательных путей, вызываемых различными вирусами: парагриппом, аденовирусами, респираторно-синцитиальным вирусом (РС-вирус), риновирусами, коронавирусами (не SARS-CoV-2) и другими. Симптомы ОРИ обычно менее выражены, чем при гриппе: насморк, заложенность носа, першение и боль в горле, кашель, умеренное повышение температуры, общее недомогание.

Несмотря на более лёгкое течение, ОРИ также могут приводить к осложнениям, особенно у детей раннего возраста (бронхиолит, круп) и пожилых людей (пневмония, декомпенсация хронических заболеваний).

COVID-19

COVID-19 — инфекционное заболевание, вызываемое коронавирусом SARS-CoV-2. Клиническая картина варьирует от бессимптомного носительства до тяжёлой пневмонии с острой дыхательной недостаточностью. Типичные симптомы включают повышение температуры, сухой кашель, одышку, потерю обоняния и вкуса, слабость, головную боль, боль в мышцах, диарею.

Особую опасность представляют отдалённые последствия перенесённой инфекции, известные как «длинный ковид»: длительная усталость, одышка, когнитивные нарушения, депрессия, сердечно-сосудистые осложнения. Риск тяжёлого течения и долгосрочных последствий наиболее высок у пожилых, людей с хроническими заболеваниями и лиц с ослабленным иммунитетом.

Одновременная циркуляция вирусов

В эпидемический сезон 2026 года ожидается одновременная активность нескольких групп респираторных вирусов. Это означает, что человек может

столкнуться с риском заражения сразу несколькими возбудителями. Коциркуляция вирусов увеличивает нагрузку на иммунную систему, повышает вероятность осложнений и создаёт дополнительную нагрузку на медицинские учреждения.

Основные меры неспецифической профилактики

Неспецифическая профилактика направлена на снижение вероятности передачи вирусов от человека к человеку и укрепление общих защитных сил организма. Эти меры эффективны против всех респираторных инфекций и должны стать частью повседневной культуры здоровья.

Гигиена рук

Руки — основной путь передачи респираторных вирусов. Вирусы попадают на руки при контакте с больным человеком, поверхностями в общественных местах, деньгами, поручнями в транспорте.

Правила гигиены рук:

- Мойте руки с мылом в течение не менее 20–30 секунд после возвращения с улицы, посещения общественных мест, транспорта, магазинов, поликлиник.
- Обязательно мойте руки перед едой, после пользования туалетом, после контакта с животными, после кашля или чихания.
- При отсутствии возможности вымыть руки используйте кожный антисептик на спиртовой основе (содержание спирта не менее 60–70%).
- Избегайте касания немытыми руками глаз, носа и рта — это основные «входные ворота» для вирусов.

Респираторный этикет

Соблюдение правил респираторного этикета помогает предотвратить распространение вирусов от больного человека к окружающим.

Основные правила:

- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, немедленно выбрасывайте её в закрытую урну и мойте руки.
- Если салфетки нет, используйте сгиб локтя, а не ладонь.
- Не плюйте на улице и в общественных местах.
- Больному человеку следует минимизировать контакты с окружающими и носить маску при необходимости выхода из дома.

Использование защитных масок

Медицинские одноразовые маски эффективно снижают риск передачи вирусов воздушно-капельным путём, особенно в местах массового скопления людей.

Рекомендации по использованию масок:

- Носите маску в общественном транспорте, магазинах, аптеках, поликлиниках, на вокзалах и в других местах с большим потоком людей.
- Маска должна плотно прилегать к лицу, закрывать нос, рот и подбородок.
- Не используйте маску повторно; меняйте её при увлажнении или каждые 2–3 часа непрерывного ношения.
- Снимайте маску, касаясь только резинок или завязок, не прикасаясь к передней части.
- После снятия маски обязательно вымойте руки или обработайте их антисептиком.

Социальное дистанцирование

Сокращение близких контактов с людьми, особенно в период подъёма заболеваемости, снижает вероятность заражения.

Практические рекомендации:

- Избегайте тесных контактов с людьми, имеющими признаки простуды (кашель, насморк, температура).
- По возможности сократите время пребывания в переполненных закрытых помещениях с плохой вентиляцией.
- Отдавайте предпочтение прогулкам на свежем воздухе вместо посещения торговых центров и развлекательных заведений в пик эпидемии.
- При возможности организуйте удалённую работу или учёбу для лиц из групп риска.

Проветривание и уборка помещений

Регулярное проветривание снижает концентрацию вирусов в воздухе закрытых помещений.

Рекомендации:

- Проветривайте жилые и рабочие помещения не менее 3–4 раз в день по 10–15 минут, желательно сквозным проветриванием.
- В общественных зданиях обеспечьте постоянную приточно-вытяжную вентиляцию.
- Проводите влажную уборку помещений не реже одного раза в день, уделяя особое внимание поверхностям, к которым часто прикасаются: дверным ручкам, выключателям, телефонам, клавиатурам, столам, поручням.
- Для дезинфекции поверхностей используйте средства, содержащие спирт, хлор или другие вирулицидные компоненты.

Поддержание оптимального микроклимата

Сухой воздух способствует пересыханию слизистых оболочек дыхательных путей, снижая их защитные свойства.

Что важно:

- Поддерживайте в помещениях температуру 20–22 °С и относительную влажность 40–60%.
- При необходимости используйте увлажнители воздуха, особенно в отопительный сезон.
- Избегайте переохлаждения, одевайтесь по погоде, не допускайте длительного пребывания на холоде без защиты.

Здоровый образ жизни

Общее состояние иммунитета напрямую влияет на способность организма противостоять инфекциям.

Ключевые элементы здорового образа жизни:

- **Полноценный сон.** Взрослым необходимо 7–9 часов сна в сутки, детям и подросткам — больше. Недосыпание ослабляет иммунную защиту.
- **Регулярная физическая активность.** Умеренные физические нагрузки (прогулки, бег, плавание, зарядка) улучшают кровообращение и укрепляют иммунитет. Избегайте чрезмерных нагрузок и переутомления.
- **Сбалансированное питание.** Включайте в рацион достаточное количество белков, овощей, фруктов, ягод, кисломолочных продуктов, продуктов, богатых витамином С (цитрусовые, шиповник, болгарский перец, чёрная смородина), витамином D (жирная рыба, яичный желток), цинком (орехи, семена, бобовые).

- **Отказ от вредных привычек.** Курение повреждает слизистую дыхательных путей и снижает местный иммунитет. Чрезмерное употребление алкоголя ослабляет защитные силы организма.
- **Управление стрессом.** Хронический стресс негативно влияет на иммунную систему. Практикуйте техники релаксации, дыхательные упражнения, находите время для отдыха и хобби.

Действия при появлении симптомов заболевания

Своевременная изоляция больного человека — ключевая мера предотвращения распространения инфекции в семье и коллективе.

Что делать при первых признаках болезни:

- Оставайтесь дома, избегайте контактов с окружающими до полного исчезновения симптомов.
- Не отправляйте больного ребёнка в детский сад, школу или кружки.
- Не посещайте работу, учебные заведения, общественные места.
- При необходимости выхода из дома (например, для обращения к врачу) носите маску.
- Выделите больному отдельную комнату, посуду, полотенце, регулярно проветривайте помещение.
- Не занимайтесь самолечением. При повышении температуры выше 38 °С, появлении одышки, сильной слабости, боли в груди, спутанности сознания немедленно обращайтесь за медицинской помощью.
- Лицам из групп риска (пожилые, хронические больные, беременные) рекомендуется как можно раньше обратиться к врачу для назначения противовирусной терапии.

Вакцинация: наиболее эффективный метод специфической профилактики

Вакцинация — единственный научно доказанный способ сформировать специфический иммунитет к вирусам гриппа и SARS-CoV-2, значительно снизить риск тяжёлого течения заболевания, осложнений и смерти.

Почему важно ежегодно прививаться от гриппа

Вирусы гриппа обладают высокой изменчивостью: каждый год появляются новые штаммы, против которых у населения нет иммунитета. Кроме того, поствакцинальный иммунитет постепенно снижается в течение 6–12 месяцев после прививки. Именно поэтому вакцинацию от гриппа необходимо проходить ежегодно.

Ключевые преимущества вакцинации против гриппа:

1. **Снижение риска заболевания.** Вакцинация уменьшает вероятность заражения гриппом на 40–60% в зависимости от соответствия вакцинных штаммов циркулирующим вирусам.
2. **Предотвращение тяжёлого течения и осложнений.** Даже если привитый человек заболевает, болезнь протекает в лёгкой форме, риск пневмонии, госпитализации и смерти снижается в разы.
3. **Формирование коллективного иммунитета.** Массовая вакцинация замедляет распространение вируса в популяции, косвенно защищая тех, кто не может привиться по медицинским показаниям (младенцы до 6 месяцев, лица с тяжёлыми иммунодефицитами, аллергики на компоненты вакцины).

4. **Снижение нагрузки на систему здравоохранения.** Меньшее число тяжёлых случаев означает меньше госпитализаций, обращений в поликлиники и вызовов скорой помощи в пик эпидемии.
5. **Защита уязвимых групп.** Для пожилых людей, беременных, детей и лиц с хроническими заболеваниями вакцинация становится жизненно необходимой мерой профилактики.

Оптимальные сроки вакцинации:

- Прививаться от гриппа рекомендуется в сентябре–октябре, до начала массового подъёма заболеваемости.
- Иммуитет формируется в течение 2–3 недель после вакцинации и сохраняется 6–12 месяцев.
- Вакцинацию можно проводить и в более поздние сроки, если эпидемия ещё не началась.

Типы вакцин:

В сезоне 2026 года рекомендуются четырёхвалентные инактивированные вакцины, содержащие два штамма вируса гриппа А и два штамма вируса гриппа В.

- Для детей от 6 месяцев до 3 лет используются специальные детские формы вакцин.
- Для лиц старше 65 лет доступны адъювантные и высокодозные вакцины, обеспечивающие более сильный иммунный ответ.

Вакцинация против COVID-19 в 2026 году

Несмотря на завершение острой фазы пандемии, коронавирус SARS-CoV-2 продолжает циркулировать в популяции. Риск тяжёлого течения сохраняется, особенно для уязвимых групп населения.

Преимущества вакцинации от COVID-19:

1. **Снижение риска госпитализации и смерти.** Вакцинированные люди в разы реже нуждаются в стационарном лечении и реанимации.
2. **Защита от «длинного ковида».** Привитые реже сталкиваются с длительными последствиями инфекции: хронической усталостью, одышкой, когнитивными нарушениями, депрессией.
3. **Снижение вирусной нагрузки.** Вакцинация уменьшает количество вируса в организме при заражении, что снижает риск передачи инфекции окружающим.
4. **Рекомендовано обновление прививки.** Взрослым, особенно старше 65 лет, рекомендуется получить обновлённую вакцину от COVID-19 сезона 2026 года, независимо от числа предыдущих доз и времени последней прививки.

Оптимальные сроки:

- Вакцинацию от COVID-19 можно проводить одновременно с прививкой от гриппа (в разные конечности) или с интервалом в несколько дней.
- Лицам из групп риска рекомендуется пройти ревакцинацию перед началом эпидемического сезона.

Приоритетные группы для вакцинации

В эпидемический сезон 2026 года первоочередной вакцинации подлежат следующие категории населения:

- Дети от 6 месяцев, особенно в возрасте до 5 лет.
- Взрослые старше 60–65 лет.

- Лица с хроническими заболеваниями: сердечно-сосудистые болезни, сахарный диабет, хронические заболевания лёгких (бронхиальная астма, ХОБЛ), болезни почек, печени, онкологические заболевания, иммунодефицитные состояния.
- Беременные женщины (вакцинация возможна на любом сроке беременности).
- Медицинские и фармацевтические работники.
- Сотрудники образовательных, социальных учреждений, организаций с массовым пребыванием людей.
- Лица, проживающие в закрытых коллективах (дома престарелых, интернаты, казармы).

Целевые показатели охвата вакцинацией: не менее 60% всего населения и не менее 75% лиц из групп риска. Достижение этих показателей позволяет сформировать коллективный иммунитет и сдержать распространение эпидемии.

Безопасность вакцин и возможные реакции

Современные вакцины от гриппа и COVID-19 проходят многоэтапные клинические исследования и имеют хорошо изученный профиль безопасности.

Частые поствакцинальные реакции (нормальная реакция иммунитета):

- Болезненность, покраснение, небольшой отёк в месте инъекции.
- Кратковременное повышение температуры тела до 37,5–38 °С.
- Общая слабость, головная боль, ломота в мышцах.
- Эти симптомы обычно проходят самостоятельно в течение 1–2 дней и не требуют специального лечения.

Редкие осложнения:

Серьёзные аллергические реакции (анафилаксия) встречаются крайне редко (примерно 1–2 случая на миллион доз).

Перед вакцинацией врач обязательно оценит наличие противопоказаний: острое заболевание с температурой, тяжёлые аллергические реакции на предыдущие дозы вакцины, индивидуальная непереносимость компонентов.

Важно: Польза от вакцинации многократно превышает возможные риски. Профилактика тяжёлого заболевания и его осложнений несравнимо важнее временного дискомфорта от поствакцинальных реакций.

Как сочетать вакцинацию и другие меры профилактики

Вакцинация не отменяет необходимость соблюдения гигиенических и противоэпидемических мер, а дополняет их.

Комплексный подход:

- Прививка не даёт 100% защиты от заражения, но значительно снижает риск тяжёлого течения и осложнений.
 - В период подъёма заболеваемости даже привитым людям рекомендуется соблюдать масочный режим в людных местах, чаще мыть руки, проветривать помещения.
 - Если в семье или коллективе кто-то заболел, необходимо усилить меры профилактики: изолировать больного, использовать маски, выделить отдельную посуду, проводить частую влажную уборку.
 - Лицам, не имеющим возможности привиться по медицинским показаниям, особенно важно соблюдать все меры неспецифической профилактики и избегать контактов с больными.
-

Практические рекомендации: что можно сделать уже сейчас

1. **Узнайте о местах и сроках вакцинации.** Обратитесь в поликлинику по месту жительства, для получения информации о доступных вакцинах и графике прививок.
 2. **Запланируйте вакцинацию.** Если вы или ваши близкие входите в группу риска, не откладывайте прививку на последний момент. Оптимально привиться за 2–3 недели до ожидаемого подъёма заболеваемости.
 3. **Подготовьте домашнюю аптечку.** Проверьте наличие масок, кожного антисептика, термометра, жаропонижающих средств. Убедитесь, что у членов семьи есть индивидуальные полотенца и посуда.
 4. **Освежите привычки гигиены.** Напомните детям и пожилым родственникам о важности мытья рук, использования масок в общественных местах, проветривания помещений.
 5. **Обсудите с врачом индивидуальные риски.** Если у вас есть хронические заболевания, вы планируете беременность или имеете другие особенности здоровья, проконсультируйтесь с терапевтом или профильным специалистом о оптимальном графике вакцинации.
 6. **Следите за официальной информацией.** Получайте актуальные данные о эпидемической ситуации в вашем регионе от Минздрава и других официальных источников.
-

Заключение

Грипп, ОРИ и COVID-19 остаются серьёзной угрозой для здоровья населения в эпидемический сезон 2026 года. Однако сочетание своевременной вакцинации, соблюдения правил личной гигиены, здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих позволяет существенно снизить риски заболевания и предотвратить тяжёлые осложнения.

Забота о здоровье - это не разовое действие, а ежедневная работа.

Сделайте прививку, мойте руки, носите маску в людных местах, проветривайте помещения, ведите здоровый образ жизни.

Эти простые, но эффективные меры защитят вас и ваших близких в сезон респираторных инфекций.