

## **Приходит ли с 1 сентября подъем простудных заболеваний или он его пик в октябре/ноябре?**

Осенний подъем заболеваемости ОРВИ связан не с определенными датами, а с конкретными, эпидемически значимыми процессами. В первую очередь, это начало функционирования больших коллективов (школы, вузы), возвращение отдыхающих из других регионов. Другой важный фактор это неустойчивая погода, повышающая нагрузку на организм, зимой добавится сухой воздух в помещениях, неблагоприятный для слизистых оболочек дыхательных путей и способствующий более длительному существованию вирусных частиц во взвешенном состоянии. Таким образом, заболеваемость ОРВИ действительно начнет расти с середины сентября, а предсказать точно пиковый месяц сейчас не представляется возможным, нужно принимать во внимание, что различные ОРВИ имеют разную динамику циркуляции. Если говорить именно о гриппе, то тут сильный подъем обычно бывает в январе, а пик в феврале.

## **В связи с коронавирусом будет ли каким-то особым в плане заболеваемости этот осенний период?**

Очевидна особая настороженность, связанная с возможным присоединением новой коронавирусной инфекции к сезонному подъему ОРВИ. Это требует особенно неукоснительного соблюдения профилактических рекомендаций, повышает значимость вакцинации. Также это приведет к дополнительной существенной нагрузке на систему здравоохранения. Но за предшествующие месяцы отрасль уже сумела подготовиться к возможным нагрузкам.

## **Какие меры профилактики простуды наиболее эффективны?**

Вакцинация от гриппа это «золотой стандарт» профилактики. Самое лучшее, что вы можете сделать для себя и своих близких с целью профилактики гриппа - это прививка. Вакцины защищают от актуальных в этом году вариантов вируса гриппа. Прививка не всегда предотвращает заболевание, но в любом случае, препятствует развитию тяжелого течения и осложнений. Прививаться следует именно в сентябре – октябре, так что времени остается не так много. Прививка от гриппа просто необходима пожилым людям и лицам с болезнями сердца и сосудов, органов дыхания, избыточным весом, сахарным диабетом, беременным женщинам, детям и тем, чья работа связана с большим количеством контактов (педагоги, врачи, сотрудники магазинов и др.). Отдельным категориям граждан мы рекомендуем дополнительно сделать прививку от пневмококковой инфекции. Эксперты считают, что

проведение массовой вакцинации от гриппа и связанный с этим коллективный напряженный иммунитет послужит и косвенной защитой от новой коронавирусной инфекции.

Также помните что:

Лекарств и «народных средств» с доказанной профилактической эффективностью не существует, поэтому не следует поддаваться недобросовестной рекламе. Работает только классическое закаливание, но это процесс долгий.

Избегайте мест массового скопления людей, выбирайте часы и маршруты общественного транспорта с наименьшим пассажиропотоком, одну-две остановки проходите пешком.

Маска снижает вероятность передачи вируса.

Не забывайте, что руки, как источник инфицирования, не менее значимый, чем рот и нос! Мойте руки! Используйте влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки и гели!

Больше гуляйте, проветривайте помещение. Свежий влажный, прохладный воздух препятствует распространению вируса.

Правильное промывание носа полезно. Также помогут методы увлажнения слизистых, использование увлажнителей воздуха в помещениях.

При малейшем недомогании и повышении температуры оставайтесь дома и вызывайте врача. Несоблюдение этого правила опасно и для Вас и для окружающих.

### **Когда нужно начинать заниматься профилактикой простудных заболеваний?**

Этим надо заниматься постоянно! В летний сезоны активно закаливаться, правильно питаться, поддерживать достаточный уровень физической активности. Конкретные рекомендации можно найти на сайте Самарского областного центра медицинской профилактики в разделе «для населения».

### **Как бороться с повальным заболеванием детей в школах? Работает ли бабушкин способ - "чеснок в кармане"?**

Конечно, прием чеснока внутрь или использование для ингаляций не помешает. Но этого недостаточно! Очень важно, чтобы родители учили детейциальному «респираторному этикету», использованию одноразовых салфеток при кашле и чихании,циальному мытью рук. И еще раз

напомню, ни в коем случае не отправляйте детей в школу с симптомами ОРВИ или повышенной температурой!

### **Что делать, если момент упущен и простуда настигла?**

А вот здесь никакие эксперименты не допустимы. Сейчас мы имеем дело с высокопатогенным возбудителем, который может протекать и как привычные уже ОРВИ, и в виде тяжелой пневмонии. Поэтому в этом эпидемическом сезоне к любой начинающейся респираторной инфекции нужно относиться серьёзно. Только врач сумеет разобраться в симптомах, оценить риски и дать правильные рекомендации. Поэтому еще раз напоминаю, оставайтесь дома и вызывайте врача.

### **Существует мнение, что иммунитет должен работать, и совсем не болеть вирусными заболеваниями даже вредно для здоровья. Согласитесь ли вы с таким утверждением?**

Это неверно. Частые простудные болезни как раз могут говорить о проблемах с иммунитетом. А отдельные компоненты иммунной системы, например, активный местный иммунитет слизистых оболочек приводят к тому, что человек вообще не заболеет. В то же время и к полной стерильности стремиться не стоит. Например, младенцев первых месяцев и лет жизни не рекомендуют держать в совершенно стерильных условиях, поскольку в этом случае не сформируется достаточный иммунитет, а при встрече с микробами в подростковом и старшем возрасте заболевания могут протекать тяжелее

### **Какие мероприятия проводит Центр общественного здоровья в этой связи?**

ГБУЗ «Самарский областной центр медицинской профилактики» Центр общественного здоровья разрабатывает и проводит информационные кампании для населения, акции профилактической направленности. Деятельность осуществляется в рамках направления «Укрепление общественного здоровья» Национального проекта «Демография». В период действия строгих ограничительных мер пришлось во многом сосредоточиться на работе в сети Интернет. Нами был разработан уникальный портал «Курс выживания домоседа» с разнообразной профилактической информацией для граждан на самоизоляции и карантине. Портал был отнесен на федеральном уровне, а ссылки на него были размещены многими муниципалитетами региона. Особый акцент делается на разработку профилактических программ укрепления здоровья на рабочих местах (например, областное первенство по снижению веса «Живи легче»), муниципальных программ развития системы общественного здоровья. В Самарской области сложились инновационные механизмы взаимодействия с социально-ориентированными некоммерческими организациями и блогерами, работающими в сфере формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний.