

»ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 1 |

Грипп пришёл этой осенью раньше срока

дошкольных образовательных учреждений.

Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют жителям Томской области активно участвовать в прививочной кампании против гриппа и позаботиться о своём здоровье и здоровье своих близких, а руководителям предприятий, организаций и учреждений - организовать проведение профилактических прививок против гриппа своим сотрудникам.

Оптимальным временем проведения прививок является период с сентября по ноябрь. Важно, чтобы иммунитет после проведённой прививки от гриппа успел сформироваться до начала эпидемического подъёма заболеваемости. Защитный эффект после вакцинации наступает через 8-12 дней и сохраняется до 12 месяцев.

Прививки против гриппа можно поставить в поликлинике или медицинском пункте по месту жительства, месту работы, а также в образовательных учреждениях бесплатно.

С учётом погодных условий специалисты Роспотребнадзора рекомендуют населению не переохлаждаться, одеваться по погоде, вести здоровый образ жизни, соблюдать меры личной гигиены и избегать контактов с людьми с признаками острых респираторных инфекций. С целью предотвращения тяжёлого течения заболевания и возможных осложнений ни в коем случае не рекомендуется заниматься самолечением и при первых признаках инфекции своевременно обращаться за медицинской помощью.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Как отличить ОРВИ от гриппа

ГРИПП и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) продолжают оставаться одними из наиболее распространённых сезонных заболеваний. Из-за мутаций вирусов, а также новых штаммов симптомы могут отличаться по интенсивности и продолжительности. Основные проявления заболеваний сохраняют свои классические формы, но в некоторых случаях могут иметь особенности.

Грипп

Отличается более острым началом и тяжёлым течением по сравнению с ОРВИ. В 2024 году штаммы вируса гриппа демонстрируют быстрое развитие симптомов, и важно обратить внимание на следующие ключевые признаки:

- **Резкое повышение температуры.** Она может подняться до 39-40°C в течение первых часов заболевания. Лихорадка сопровождается ознобом и слабостью.

- **Сильная головная боль.** Заболевшие отмечают выраженную боль в области лба и висков, которая может отдавать в глаза. Также она может сопровождаться повышенной чувствительностью к свету и звукам.

- **Мышечные и суставные боли.** Эти симптомы часто описываются как «ломота во всём теле». Боль в мышцах и суставах может быть настолько выраженной, что человек испытывает затруднения при движении и даже в покое.

- **Сильная слабость и утомляемость.** Ощущение истощения и слабость характерны для гриппа и встречаются у большинства заболевших.

- **Боль в горле и сухой кашель.** В отличие от ОРВИ, при гриппе кашель носит более сухой характер и сопровожда-

ется болью в груди. Симптомы кашля могут развиваться через несколько дней после начала заболевания.

- **Заложенность носа и насморк.** В этом году симптомы в виде насморка выражены слабо или появляются позже, когда уже присутствуют основные симптомы – лихорадка, головная боль и кашель.

- **Желудочно-кишечные расстройства.** У некоторых пациентов, особенно у детей, штаммы ОРВИ в этом году вызывают тошноту, рвоту и диарею.

ОРВИ

Симптомы ОРВИ варьируются в зависимости от возбудителя, но основными являются:

- **Постепенное начало.** В отличие от гриппа, ОРВИ обычно развивается медленнее. Первые симптомы могут появиться через несколько дней после контакта с заражённым человеком.

- **Умеренное повышение температуры.** Она обычно держится в пределах 37-38°C и редко превышает 38°C, а иногда и вовсе может быть нормальной, особенно при заражении риновирусом.

- **Насморк и заложенность носа.**

- **Чихание и кашель.** Кашель при ОРВИ носит продуктивный характер – с выделением мокроты, но в первые дни может быть сухим. Чихание – частый симптом, особенно при риновирусной инфекции.

- **Боль в горле.** Часто выражена слабо и сопровождается першением. При некоторых вирусах, например, аденовирусах, могут быть увеличены миндалины и лимфатические узлы на шее.

- **Конъюнктивит.** Аденовирусы часто вызывают воспаление конъюнктивы глаз, сопровождающееся покрасне-

нием, слёзотечением и ощущением «песка» в глазах.

- **Общее недомогание и слабость.** Данный симптом выражен слабее, чем при гриппе. Пациенты обычно жалуются на умеренную слабость.

ОРВИ реже, чем грипп, приводят к тяжёлым последствиям. Основными осложнениями могут быть бронхит или синусит при отсутствии своевременного лечения.

Коронавирус

Появление нового штамма коронавируса FLiRT в 2024 году оказало влияние на симптоматику сезонных заболеваний:

- **Постепенное начало с лёгкими симптомами,** которые напоминают ОРВИ (лёгкое повышение температуры, насморк, кашель). Однако через 3-5 дней состояние может резко ухудшиться.

- **Сильная слабость и утомляемость.** Как и при гриппе, пациенты жалуются на выраженную слабость, которая может сохраняться в течение нескольких недель после выздоровления.

- **Проблемы с дыханием.** Характерным признаком штамма FLiRT является постепенное развитие одышки и затруднённого дыхания. Это происходит на фоне воспаления лёгких и требует контроля состояния пациента.

- **Гастроэнтерологические симптомы.** У пациентов могут возникать расстройства пищеварения, такие как диарея и тошнота, что осложняет диагностику и может быть ошибочно принято за пищевое отравление.

- **Затяжной характер болезни.** Штамм FLiRT может вызывать продолжительное течение болезни с фазами обострения и ремиссии. Симптомы могут сохраняться в течение 2-4 недель, и восстановление после заболевания

может занять значительное время.

Хотя грипп, ОРВИ и COVID имеют схожие симптомы, такие как кашель, слабость и лихорадка, у каждого заболевания есть свои ключевые отличия. При гриппе чаще встречаются резкое повышение температуры и ломота в теле, ОРВИ характеризуются лёгкими респираторными симптомами, а коронавирус сопровождается постепенным ухудшением дыхательной функции и может вызывать длительные осложнения.

Вакцинация против гриппа является одним из самых эффективных методов профилактики заболевания. Ежегодная прививка снижает риск заражения, помогает избежать тяжёлых осложнений, таких как пневмония или обострение хронических заболеваний. Вирусы гриппа постоянно мутируют, и вакцинация помогает организму подготовиться к наиболее актуальным штаммам вируса сезона. Это особенно важно для людей из групп риска – пожилых, детей и тех, кто страдает хроническими заболеваниями.

Если человек заболел, ему не стоит идти на работу и нужно обратиться к врачу. Если признаки ОРВИ появились у ребёнка, не стоит вести его в детский сад или отправлять в школу.

Правильная диагностика на ранних стадиях помогает избежать осложнений и ускорить выздоровление, но, к сожалению, многие не придают простуде и ОРВИ большого значения и к врачу обращаются уже с запущенными случаями или осложнениями.

Не занимайтесь самолечением и будьте здоровы!

Кабинет профилактики
Шегарской РБ

В СЛУЖБЕ ПОМОЩИ

Реализация проекта продолжается

ПРОЕКТ «Сказать жизни ДА!» Служба помощи семье и детям Шегарского района реализует с октября прошлого года. За истёкший период нашей командой организованы и проведены встречи с семьями участников специальной военной операции в Победе, Трубацево, Малобрагино, Вороновке, Гусево, Анастасьевке, Нашёково, Баткате, Каргале, Бабарыкино и Вознесенке.

За отчётный период в Шегарском районе было проведено двенадцать заседаний «Клуба родственников участников СВО». Продолжает действовать группа взаимопомощи, созданная в мессенджере для членов семей участников спецоперации. В настоящий момент в группе состоит 53 человека.

В Вороновке для детей участников СВО было организовано познавательное мероприятие, мастер-класс «Моё солнышко» и спортивная программа «В поисках красок лета», а для родителей – мастер-класс «Подкова счастья»

и тренинговые занятия.

По обращению получают помощь в нашей службе и дети ветеранов и участников спецоперации, проживающие в с. Мельниково.

За время реализации проекта были разработаны с целью бесплатной раздачи целевой аудитории памятки «Нормальная реакция на ненормальные обстоятельства», «К вам обратился за помощью участник СВО», «Юридическая помощь участникам СВО и их семей», «Вопрос – ответ психолога», «Для членов семей СВО».

С целью информирования семей участников и ветеранов СВО о действующих мерах социальной поддержки налажено взаимодействие с Центром социальной поддержки населения и специалистами в каждом населённом пункте. Собрана актуальная информация о проблемах, с которыми столкнулись семьи участников СВО и добровольцев. Проведены беседы разъяснительного характера по мерам

социальной поддержки,

Сотрудничество в рамках реализации проекта «Сказать жизни ДА!» налажено и с главами всех сельских поселений Шегарского района.

За отчётный период команда проекта посетила 84 семьи участников и ветеранов спецоперации в двенадцати населённых пунктах района. По итогам встреч психологическая помощь была оказана 43 семьям, в том числе 13 несовершеннолетним, трём ветеранам боевых действий, сорока родственникам участников СВО. Информационную поддержку в группе взаимопомощи и посредством личных обращений получили более 50 человек.

В рамках реализации проекта и соглашения о сотрудничестве с Шегарской межпоселенческой централизованной библиотечной системой подготовлено и установлено семь стендов «Наши земляки – участники СВО» в библиотеках райцентра, Победы, Каргалы, Батката, с. Бабарыкино, а также

в помещении Службы помощи семье и детям Шегарского района. С использованием данных стендов в дальнейшем будут проводиться тематические беседы со школьниками.

На постоянной основе ведётся работа по консультированию участников и ветеранов СВО через государственный фонд «Защитники Отечества». В августе 2024 года на базе Службы помощи семье и детям Шегарского района была организована встреча представителей фонда с семьями военнослужащих, где они имели возможность получить ответы на волнующие вопросы.

Также на встрече с представителем фонда «Защитники Отечества» получили обсуждение вопросы материальной поддержки семей участников СВО, оказания медицинской помощи бойцам и их семьям, а также поиска информации о без вести пропавших.

Евгения ЗЫЧКОВА,
руководитель проекта