



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
РОССИЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЗЫ  
ХАКАС РЕСПУБЛИКАНЫУ  
УГРЕДИГ ПАЗА НАУКА  
МИНИСТЕРСТВОЗЫ

ул. Крылова, 72, г. Абакан, 655017  
тел. (8-390-2) 29-52-14, факс 23-12-30  
e-mail: education\_19@r-19.ru

Главам городских округов и  
муниципальных районов  
Республики Хакасия

Руководителям муниципальных  
органов, осуществляющих  
управление в сфере образования  
Республики Хакасия

Руководителям государственных  
образовательных организаций  
Республики Хакасия

18.12.2025 № 100-12443-АБ  
на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

О направлении информации

Уважаемые коллеги!

Министерство образования и науки Республики Хакасия (далее – Министерство) направляет информационные материалы по профилактике гриппа и ОРВИ, разработанные Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека для сведения и использования в работе.

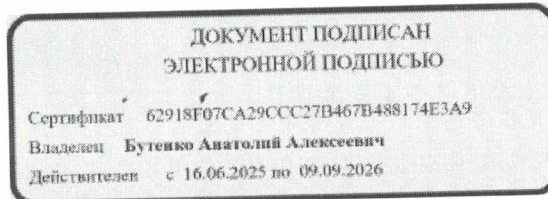
Информационные материалы доступны по ссылке:  
<https://disk.yandex.ru/d/6WJ55MUKMtRJNA>.

Министерство обращает внимание на необходимость размещения информационных материалов на официальных сайтах, а также на информационных стендах образовательных организаций.

Приложение: на 4 л. в 1 экз.

Министр образования и науки  
Республики Хакасия

А.А. Бутенко



Анциферова Наталья Владимировна,  
295 - 272

# Профилактика гриппа и ОРВИ в межсезонье: как не заболеть осенью

Дата публикации: 06.10.2025 | Поделиться

**Введение:** почему осень — сезон простуд  
Осенний период традиционно считается временем повышенной заболеваемости респираторными инфекциями. Это связано с несколькими факторами: возвращение людей из отпусков, начало учебного года, скопление людей в закрытых помещениях, снижение температуры воздуха и изменение влажности. По данным Роспотребнадзора, грипп и ОРВИ составляют более 90% всех инфекционных заболеваний и остаются одной из наиболее актуальных проблем здравоохранения.

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, ежегодно гриппом и ОРВИ переболевают около 10% населения планеты. В России заболеваемость носит выраженный сезонный характер: начало и середина осени характеризуются подъемом заболеваемости ОРВИ, а пик эпидемии гриппа приходится на зимне-весенний период.

В это время особенно важно сохранять финансовую стабильность и заботиться о своем здоровье. Программа «Накопи и точка» — выгодный инструмент накопления, который помогает чувствовать себя спокойно в любой сезон.

## Чем опасны грипп и ОРВИ

Грипп — это не просто «тяжелая простуда». Это острое инфекционное вирусное заболевание с воздушно-капельным путем передачи, которое характеризуется острым началом, высокой температурой (от 38°C и выше), общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

При тяжелом течении гриппа часто возникают серьезные осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов и центральной нервной системы. К наиболее распространенным осложнениям относятся:

- Синуситы (воспаление околоносовых пазух)
- Бронхиты и пневмонии
- Отиты (воспаление среднего уха)

- Миокардиты (воспаление сердечной мышцы)
- Обострение хронических заболеваний
- Поражение нервной системы

Особенно важно отметить, что после пандемии COVID-19 в 2020-2021 годах, когда заболеваемость гриппом была минимальной, сформировалась большая группа людей без иммунитета к вирусам гриппа. Это означает, что в последующие года встреча с вирусом может привести к более тяжелому течению заболевания и развитию осложнений.

## **Специфическая профилактика: вакцинация**

**Почему вакцинация — главный метод защиты**

На сегодняшний день наиболее эффективным и доступным средством защиты от гриппа и его осложнений является вакцинация. Важно понимать, что современные противогриппозные вакцины не могут вызвать заболевание, поскольку содержат только фрагменты генетического материала вирусов, но эти фрагменты достаточны для формирования полноценного иммунного ответа.

Вакцинация от гриппа не дает абсолютной 100% защиты от заражения, однако она:

- Защищает от тяжелого течения заболевания
- Предотвращает развитие серьезных осложнений
- Препятствует широкому распространению инфекции
- Создает коллективный иммунитет в обществе

Чем больше населения привито против гриппа, тем выше уровень популяционного иммунитета, тем ниже заболеваемость и меньше осложнений.

## **Актуальные штаммы и эффективность вакцин**

В сезоне 2024-2025 годов состав вакцин был частично изменен по рекомендации ВОЗ. В связи с мутацией вируса H3N2 был включен новый штамм A/Thailand/8/2022 (H3N2) вместо ранее циркулировавшего A/Darwin/9/2021 (H3N2). Эффективность современных вакцин против штамма H3N2 составляет 35-57%, что является хорошим показателем с учетом высокой изменчивости вируса.

## Когда и кому нужно прививаться

Оптимальное время для вакцинации — период с сентября по октябрь, до начала эпидемического подъема заболеваемости. Для формирования полноценного иммунитета требуется около 2-3 недель после прививки.

Согласно национальному календарю профилактических прививок Российской Федерации, бесплатную вакцинацию против гриппа могут пройти следующие категории граждан:

- Дети с 6 месяцев до 18 лет
- Студенты образовательных организаций
- Беременные женщины
- Взрослые старше 60 лет
- Лица с хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистыми, легочными, эндокринными, почечными)
- Работники медицинских, образовательных организаций, транспорта, сферы услуг
- Призывники и военнослужащие
- Государственные служащие

Целевой охват вакцинацией в сезоне 2024-2025 годов составляет не менее 60% от общей численности населения и не менее 75% от численности групп риска. Это позволяет значительно снизить заболеваемость и нагрузку на систему здравоохранения.

## Неспецифическая профилактика: комплекс ежедневных мер

Помимо вакцинации, существует ряд эффективных мер неспецифической профилактики, которые помогают снизить риск заражения ОРВИ и гриппом.

### 1. Правила личной гигиены

Мытье рук — одна из самых важных мер профилактики. Вирусы передаются не только воздушно-капельным путем, но и контактным — через прикосновение к загрязненным поверхностям с последующим касанием лица.

Правильная техника мытья рук:

- Используйте мыло и теплую воду
- Тщательно намыливайте руки не менее 20-30 секунд

- Обрабатывайте все поверхности: ладони, тыльную сторону, между пальцами, под ногтями
- Мойте руки после посещения общественных мест, транспорта, перед едой
- Если нет возможности вымыть руки — используйте антисептик на спиртовой основе (содержание спирта не менее 60%)

Респираторная гигиена:

- Используйте одноразовые салфетки при кашле и чихании
- Прикрывайте рот и нос локтевым сгибом, а не ладонью
- Немедленно выбрасывайте использованные салфетки
- Не касайтесь руками глаз, носа и рта

## **2. Индивидуальные средства защиты**

Медицинские маски эффективны в период эпидемии и в местах скопления людей:

- Маска должна плотно прилегать к лицу, закрывать нос и рот
- Меняйте маску каждые 2-3 часа или при увлажнении
- После использования маску следует утилизировать
- Не прикасайтесь к внешней стороне маски руками
- Маски особенно важны для людей с симптомами ОРВИ, чтобы не заражать окружающих

## **3. Социальное дистанцирование**

В период эпидемического подъема заболеваемости:

- Избегайте мест массового скопления людей
- По возможности сократите использование общественного транспорта
- Держите дистанцию не менее 1-1,5 метров при общении
- Ограничьте контакты с заболевшими людьми
- При необходимости посещения медицинских учреждений используйте средства индивидуальной защиты

## **4. Режим проветривания и уборки**

Вентиляция помещений:

- Регулярно проветривайте жилые и рабочие помещения — минимум 3-4 раза в день по 10-15 минут
- Свежий воздух снижает концентрацию вирусных частиц в помещении
- Оптимальная температура воздуха в помещении — 18-22°C
- Поддерживайте влажность воздуха на уровне 40-60% (используйте увлажнители воздуха)

Влажная уборка:

- Проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами

- Особое внимание уделяйте дверным ручкам, выключателям, поручням, столешницам
- В период эпидемии увеличьте частоту уборки

## 5. Укрепление иммунитета

Полноценное питание:

- Рацион должен быть сбалансированным и разнообразным
- Включайте достаточное количество белка (мясо, рыба, бобовые, молочные продукты)
- Употребляйте свежие овощи и фрукты — источники витаминов и микроэлементов
- Особенно важны продукты, богатые витамином С (цитрусовые, киви, болгарский перец, капуста, шиповник), витамином D (жирная рыба, яйца), цинком (орехи, семена, мясо)
- Пейте достаточное количество жидкости — 1,5-2 литра чистой воды в день

Физическая активность:

- Регулярные умеренные физические нагрузки укрепляют иммунную систему
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе — минимум 30-40 минут
- Занятия спортом или фитнесом 3-4 раза в неделю
- Избегайте переутомления и чрезмерных нагрузок

Полноценный сон:

- Продолжительность сна должна составлять 7-8 часов для взрослых
- Соблюдайте режим — ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время
- Недостаток сна ослабляет иммунную систему и повышает восприимчивость к инфекциям

Управление стрессом:

- Хронический стресс негативно влияет на иммунитет
- Используйте техники релаксации (медитация, дыхательные упражнения, йога)
- Найдите время для хобби и приятных занятий
- При необходимости обратитесь к специалисту (психолог, психотерапевт)

Закаливание:

- Контрастный душ или обливания прохладной водой (начинать постепенно)
- Регулярные прогулки при любой погоде

- Воздушные ванны
- Важно: закаливание эффективно только при регулярности и постепенном увеличении нагрузки

## 6. Витаминпрофилактика

В осенне-зимний период, когда естественная инсоляция снижается, а потребление свежих овощей и фруктов может быть ограничено, целесообразен прием витаминно-минеральных комплексов. Особое внимание следует уделить:

- **Витамину D** — дефицит этого витамина широко распространен в России из-за географического положения. Витамин D играет важную роль в функционировании иммунной системы
- **Витамину C** — хотя его эффективность в профилактике ОРВИ остается предметом дискуссий, адекватное потребление важно для иммунитета
- **Цинку** — участвует в работе иммунной системы

*Важно: перед началом приема витаминных препаратов рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть хронические заболевания.*

## 7. Своевременное лечение хронических заболеваний

Люди с хроническими заболеваниями (диабет, сердечно-сосудистые и легочные заболевания, иммунодефициты) находятся в группе повышенного риска тяжелого течения гриппа и развития осложнений. Поэтому крайне важно:

- Регулярно наблюдаться у профильных специалистов
- Принимать назначенную терапию
- Контролировать показатели здоровья
- Обязательно проходить ежегодную вакцинацию от гриппа

## Что делать при первых симптомах ОРВИ

Даже при соблюдении всех профилактических мер существует риск заболевания. Важно знать, как действовать при появлении первых симптомов:

Первые признаки ОРВИ:

- Недомогание, слабость
- Першение в горле
- Заложенность носа или насморк
- Повышение температуры
- Головная боль
- Кашель

Правила поведения при появлении симптомов:

1. Оставайтесь дома — это защитит окружающих от заражения и позволит вам быстрее выздороветь
2. Вызовите врача — особенно важно при высокой температуре (выше 38,5°C), затрудненном дыхании, сильной головной боли
3. Соблюдайте постельный режим — организму нужны силы для борьбы с инфекцией
4. Пейте больше жидкости — теплый чай, морс, вода помогают выводить токсины
5. Изолируйтесь от членов семьи — используйте отдельную посуду, полотенца, проветривайте помещение
6. Не занимайтесь самолечением — особенно это касается антибиотиков (они не действуют на вирусы) и иммуностимуляторов
7. Симптоматическая терапия — жаропонижающие при температуре выше 38,5°C, препараты от насморка и боли в горле по назначению врача

*Важно: Противовирусные препараты наиболее эффективны при приеме в течение первых 48 часов после появления симптомов. Однако их применение должно быть согласовано с врачом.*

## **Профилактика в организованных коллективах**

Особое внимание профилактике следует уделять в местах, где люди находятся в тесном контакте: школах, детских садах, офисах, общежитиях.

Рекомендации для организаций:

- Организация «утренних фильтров» в детских учреждениях (термометрия, осмотр)
- Недопущение к работе/учебе лиц с признаками ОРВИ
- Регулярная влажная уборка с дезинфицирующими средствами
- Соблюдение режима проветривания
- Обеспечение условий для мытья рук (мыло, одноразовые полотенца)
- Размещение дозаторов с антисептиком в местах общего пользования
- Информирование сотрудников/учащихся о мерах профилактики

## **Особые группы риска**

Некоторые категории населения требуют особого внимания в плане профилактики ОРВИ и гриппа:

**Дети:**

- Иммунная система детей находится в стадии формирования
- Дети часто болеют ОРВИ, особенно при начале посещения детского сада или школы
- Важна вакцинация, обучение правилам гигиены, сбалансированное питание
- Закаливание должно проводиться постепенно и регулярно

### **Пожилые люди (старше 60 лет):**

- Иммуитет с возрастом ослабевает
- Выше риск тяжелого течения и осложнений
- Обязательна ежегодная вакцинация
- Особое внимание питанию и физической активности
- Контроль хронических заболеваний

## **Заключение**

Профилактика гриппа и ОРВИ в межсезонье — это комплекс мер, включающий как специфическую защиту (вакцинацию), так и соблюдение правил здорового образа жизни и гигиены. Нет единственного «волшебного» средства, которое гарантированно защитит от заболевания, но сочетание различных профилактических мероприятий значительно снижает риск инфицирования и развития осложнений.

Главные принципы профилактики:

- ✓ Ежегодная вакцинация против гриппа (оптимально — в сентябре-октябре)
- ✓ Соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук, респираторная гигиена)
- ✓ Здоровый образ жизни (сбалансированное питание, физическая активность, полноценный сон)
- ✓ Избегание контактов с заболевшими и мест массового скопления людей в период эпидемии
- ✓ Регулярное проветривание помещений и поддержание оптимальной влажности воздуха
- ✓ Своевременное обращение к врачу при появлении первых симптомов

Помните: забота о своем здоровье — это не только личная ответственность, но и проявление заботы об окружающих. Будьте здоровы!

- Воздушные ванны
- Важно: закаливание эффективно только при регулярности и постепенном увеличении нагрузки

## **6. Витаминпрофилактика**

В осенне-зимний период, когда естественная инсоляция снижается, а потребление свежих овощей и фруктов может быть ограничено, целесообразен прием витаминно-минеральных комплексов. Особое внимание следует уделить:

- **Витамину D** — дефицит этого витамина широко распространен в России из-за географического положения. Витамин D играет важную роль в функционировании иммунной системы
- **Витамину C** — хотя его эффективность в профилактике ОРВИ остается предметом дискуссий, адекватное потребление важно для иммунитета
- **Цинку** — участвует в работе иммунной системы

*Важно: перед началом приема витаминных препаратов рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть хронические заболевания.*

## **7. Своевременное лечение хронических заболеваний**

Люди с хроническими заболеваниями (диабет, сердечно-сосудистые и легочные заболевания, иммунодефициты) находятся в группе повышенного риска тяжелого течения гриппа и развития осложнений. Поэтому крайне важно:

- Регулярно наблюдаться у профильных специалистов
- Принимать назначенную терапию
- Контролировать показатели здоровья
- Обязательно проходить ежегодную вакцинацию от гриппа

## **Что делать при первых симптомах ОРВИ**

Даже при соблюдении всех профилактических мер существует риск заболевания. Важно знать, как действовать при появлении первых симптомов:

Первые признаки ОРВИ:

- Недомогание, слабость
- Першение в горле
- Заложенность носа или насморк
- Повышение температуры
- Головная боль
- Кашель

- Особое внимание уделяйте дверным ручкам, выключателям, поручням, столешницам
- В период эпидемии увеличьте частоту уборки

## 5. Укрепление иммунитета

### Полноценное питание:

- Рацион должен быть сбалансированным и разнообразным
- Включайте достаточное количество белка (мясо, рыба, бобовые, молочные продукты)
- Употребляйте свежие овощи и фрукты — источники витаминов и микроэлементов
- Особенно важны продукты, богатые витамином С (цитрусовые, киви, болгарский перец, капуста, шиповник), витамином D (жирная рыба, яйца), цинком (орехи, семена, мясо)
- Пейте достаточное количество жидкости — 1,5-2 литра чистой воды в день

### Физическая активность:

- Регулярные умеренные физические нагрузки укрепляют иммунную систему
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе — минимум 30-40 минут
- Занятия спортом или фитнесом 3-4 раза в неделю
- Избегайте переутомления и чрезмерных нагрузок

### Полноценный сон:

- Продолжительность сна должна составлять 7-8 часов для взрослых
- Соблюдайте режим — ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время
- Недостаток сна ослабляет иммунную систему и повышает восприимчивость к инфекциям

### Управление стрессом:

- Хронический стресс негативно влияет на иммунитет
- Используйте техники релаксации (медитация, дыхательные упражнения, йога)
- Найдите время для хобби и приятных занятий
- При необходимости обратитесь к специалисту (психолог, психотерапевт)

### Закаливание:

- Контрастный душ или обливания прохладной водой (начинать постепенно)
- Регулярные прогулки при любой погоде