«Профилактика гриппа и ОРВИ»

1. Что такое грипп и чем он опасен?

Грипп — это инфекционное заболевание, относится к острым вирусным респираторным инфекциям (ОРВИ). Передаётся воздушно - капельным путем. К симптомам гриппа относятся: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Грипп опасен тяжёлыми осложнениями, риском летального исхода.

2. Как защитить себя от гриппа?

Заболеть может каждый человек. Во избежания возможных осложнений важно своевременно проводить профилактику гриппа. Наилучший эффект в профилактике гриппа и ОРВИ даёт комплексный подход, включающий специфическую (вакцинация) и неспецифическую защиту, включающую в себя здоровый образ жизни.

Вакцинация не может исключить вероятность заболевания гриппом, но она существенно снижает риск тяжёлого течения болезни, серьёзных осложнений и летальных исходов.

Правильное и своевременное использование профилактических мер позволяет значительно снизить уровень заболеваемости гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями.

3. Почему нужно ежегодно прививаться против гриппа?

Противогриппозный иммунитет, который выработался в прошлом году, не является защитой от гриппа в текущем году. Причинами для ежегодного проведения вакцинации являются:

1. изменчивость вируса - в связи с этим штаммовый состав вакцин меняется ежегодно;
2. длительность иммунитета, приобретённого при получении вакцины в прошлый период, составляет около года.

Каждые 6 месяцев Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) организует совещание консультативной группы экспертов. Задача совещания - анализ всех собранных ГСЭГОМ (Глобальная система ВОЗ по эпиднадзору за гриппом и принятию ответных мер) данных о вирусах гриппа, разработке на базе данных анализа рекомендаций по составу вакцин против гриппа для использования в предстоящем сезоне гриппа. Эти рекомендации учитываются при разработке, производстве и лицензировании вакцин против гриппа.

Для подготовки к эпидемиологическому сезону гриппа и ОРВИ в 2020-2021 годов в России изготовлены отечественные вакцины, которые соответствуют рекомендациям Всемирной организации здравоохранения. Все они адаптированы к предстоящему сезону, эффективны, полностью безопасны.

Согласно рекомендациям Всемирной организация здравоохранения (ВОЗ) на предстоящий эпидемический сезон 2020-2021г.г. в состав противогриппозных вакцин включен следующий штаммовый состав:

- вирус, подобный A/Guangdong-Maonan/SWL1536/2019(H1N1)pdm09;
- вирус, подобный A/Hong Kong/2671/2019 (H3N2);
- вирус, подобный B/Washington/02/2019 (B/Victoria lineage).

В состав четырёхвалентной противогриппозной вакцины включены вышеуказанные три штамма вирусов гриппа, а также вирус, подобный штамму B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage), который присутствовал в аналогичной вакцине в эпидемическом сезоне 2019–2020 годов.

4. Когда лучше всего делать прививку от гриппа?

Сентябрь и октябрь - лучшее время для вакцинации, чтобы успеть выработать иммунитет, который защитит на протяжении всего сезона гриппа. Для достижения полного иммунитета требуется две недели после прививки от гриппа. Иммунизацией достигаются две основные цели: индивидуальная защита привитого человека и формирование коллективного иммунитета в коллективе. Чем больше людей привились против гриппа, тем больше невосприимчивость к вирусу гриппа в коллективе. Коллективный иммунитет защищает не только привитых, но и остальных лиц, которые имеют противопоказания к вакцинации. Делают прививку только специально обученный медицинский персонал. Перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

5. Почему важно привиться от гриппа в этом году?

По прогнозам специалистов в предстоящем эпидемиологическом сезоне высока вероятность сочетания заболеваемости гриппом и ОРВИ с новой коронавирусной инфекции. Сочетанное течение двух инфекций может иметь худший прогноз. Прививки от гриппа - это возможность избежать рисков заболевания микст – инфекцией, т.е. болезни, которая вызывается несколькими патогенными микроорганизмами, тесно взаимодействующими друг с другом. Вакцинация против гриппа гарантирует защиту от заболевания тяжёлыми и осложнёнными формами гриппа, которые могут закончиться летальным исходом.

6. Есть ли противопоказания к вакцинации?

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при повышенной температуре, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины). Введение в организм

вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов.

7. Основные правила неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ.

- Соблюдать правила личной гигиены: тщательное мытьё рук с мылом в течение 20 секунд после возвращения с улицы, перед едой. При отсутствии условий для мытья рук - использование санитайзера или влажных салфеток с антивирусными свойствами. Старайтесь не трогать немытыми руками лицо.
- Одеваться по погоде. При переохлаждении человеку легко заболеть.
- Отдыхать. Усталость, переутомление и стрессы способствуют снижению иммунитета.
- Проветривать помещение, в котором находитесь. Вирусы очень хорошо себя чувствуют в сухом, тёплом помещении и быстро погибают от прохладного воздуха. Регулярно делать влажную уборку в своей комнате.
- Полноценно и рационально питаться, употреблять в пищу больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.). Витамин С (аскорбиновая кислота) повышает сопротивляемость организма инфекциям.
- Регулярно заниматься физкультурой.
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

ПОМНИТЕ:

В период подъёма заболеваемости не следует посещать места массового скопления людей.

В случае проявления признаков болезни не занимайтесь самолечением. Необходимо обратиться к врачу. Только врач установит диагноз и назначит правильное лечение.