



## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире гриппом болеет до 1 миллиарда человек, а от его осложнений умирает около 500 тысяч человек. Что нужно знать об этой инфекции, чтобы защитить себя? Рассказываем в нашей статье.

**Грипп** – это острая вирусная инфекционная болезнь с воздушно-капельным путем передачи возбудителя, характеризуется острым началом, лихорадкой (с температурой 38 °С и выше), общей интоксикацией и поражением дыхательных путей. В отличие от других острых респираторных вирусных инфекций, заболевание гриппом чревато развитием серьезных осложнений, которые не только нарушают работу организма, но и опасны для жизни.

Иногда осложнения гриппа носят отсроченный характер, проявляются спустя некоторое время, когда человек уже забыл о перенесенной инфекции.

### **К осложнениям гриппа относят:**

- легочные осложнения, бронхит, бактериальную пневмонию\*;  
\***пневмония** – причина № 1 смертельных исходов от гриппа. Ее отличие - колоссальная летальность - до 40%, даже при проведении своевременного квалифицированного лечения!
- воспаление верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- осложнения со стороны органов сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- со стороны мочеполовой системы – гломерулонефрит;
- поражение органов нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит);
- обострение имеющиеся хронических заболеваний.

### **Зачем нужна вакцинация от гриппа?**

Доказано, что вакцинация от гриппа:

- снижает уровень заболеваемости в 1,4-1,7 раза,
- способствует уменьшению тяжести заболевания,
- предупреждает развитие тяжелых осложнений и смертельных исходов.

В результате вакцинации от гриппа у здоровых взрослых сокращается число госпитализаций по поводу пневмонии на 40%, а среди пожилых людей — на 45-85%.

Вакцинация от гриппа включена в Национальный календарь профилактических прививок. Ей подлежат: дети с 6 месяцев, учащиеся 1 - 11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы и сферы предоставления услуг); лица, работающие вахтовым методом, сотрудники правоохранительных органов и государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу; работники организаций социального обслуживания и многофункциональных центров; государственные гражданские и муниципальные служащие; беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

### **Когда нужно прививаться?**

Учитывая, что обычно сезонный подъем заболеваемости гриппом приходится на период с декабря по февраль, а время, необходимое на выработку защиты после вакцинации, составляет около 14 дней, прививку лучше сделать осенью.

Лучшее время для вакцинации от гриппа - сентябрь, октябрь, ноябрь.

Прививку от гриппа можно сделать бесплатно в государственных поликлиниках или многочисленных мобильных пунктах вакцинации.

Перед вакцинацией врач проведет осмотр и определит наличие или отсутствие противопоказаний к проведению вакцинации.

Перед прививкой желательно избегать контактов с больными острыми респираторными заболеваниями, не переохлаждаться. Инфекционисты советуют на период выработки иммунитета избегать инфицированных людей, чтобы не заразиться гриппом до того, как вакцина начнет действовать. Мочить прививку можно, совмещать с алкоголем не рекомендуется. Спиртные напитки снижают выработку иммунных антител, ослабляют защитные силы организма. От алкоголя желательно воздержаться минимум 3 дня после иммунизации.

### **Каковы же цели вакцинации против гриппа?**

Главная цель вакцинации против гриппа является защита населения от массового и неконтролируемого распространения инфекции, от эпидемии гриппа. Важно понимать, что вакцинируя население, врачи спасают жизни тем, кто рискует умереть от осложнений. В группы риска входят маленькие дети, у которых иммунитет находится в процессе формирования, пожилые люди, те, кто страдает хроническими заболеваниями, люди с иммунодефицитными состояниями и др.

**Как дополнительно защититься от гриппа?** С помощью мер неспецифической профилактики. Они хорошо всем известны и очень эффективны: гигиена рук, ношение медицинской маски, соблюдение социальной дистанции и правил респираторного этикета.

### **Почему я делаю прививку ежегодно?**

Ежегодное проведение прививок объясняется постоянной изменчивостью (мутацией) вирусов гриппа. В связи с этим, по рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) состав вакцин обновляется по мере необходимости, чтобы не отставать от изменения вирусов гриппа, и чтобы вакцины были эффективными.

**Если я сделал прививку от гриппа, она поможет мне не заболеть коронавирусом?**

Нет, потому что это разные инфекции и разные вирусы. Для того чтобы защитить себя от гриппа и COVID-19 необходимо пройти вакцинацию как от коронавируса, так и от гриппа. Кроме того, Министерство здравоохранения рекомендует поставить две прививки одновременно – от гриппа и коронавирусной инфекции. Помните, что одновременное заражение гриппом и COVID-19 приводит к развитию более тяжелых форм респираторной инфекции и повышает риск смерти.

### **Можно ли заболеть гриппом от вакцины?**

Заболеть гриппом от вакцины невозможно, тем не менее, некоторые привитые плохо себя чувствуют некоторое время непосредственно после вакцинации. Такая реакция встречается не часто, но она нормальна. Может беспокоить слабость, мышечная боль, кратковременный подъем температуры до 37 °С, боль в месте инъекции.

Такая реакция может сигнализировать о том, что организм вступил в борьбу с введенными вирусными частицами и в данный момент происходит выработка антител. Таким образом, иммунная система готовит защиту организма от вирусов гриппа.

НО! Даже если вы оказались среди тех, кто прекрасно себя чувствует после введения вакцины - это не означает, что ваша иммунная система не реагирует или вакцина против гриппа не работает.

### **Если я сделаю прививку против гриппа, заболею ли я гриппом?**

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Даже если вы заболете гриппом, будучи привитым против гриппа – вы перенесете заболевание в легкой форме и без осложнений, с этой целью и проводится вакцинация. Защитить человека на 100% от гриппа – это второстепенная цель. В любом случае вакцина против гриппа работает!

**Какая альтернатива вакцинации против гриппа в случае невозможности ее проведения по медицинским показаниям?**

В случае невозможности проведения вакцинации необходимо соблюдать меры профилактики гриппа:

- после посещения общественных мест людей, а также по приходу домой, необходимо тщательно вымыть руки. Если возможности вымыть руки нет, – при себе рекомендуется иметь антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель.

- не следует прикасаться грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа.

- избегайте мест скопления людей.

- если вы почувствовали недомогание, первые признаки заболевания уже появились – в общественных местах используйте маску для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей. Благодаря маске здоровый человек может защититься от заражения, посещая общественные места в разгар эпидемии.

- если вы все - таки заболели, воздержитесь от посещения работы, мест учебы - оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни.

Важно! Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Уважаемые граждане, прививку от гриппа можно сделать бесплатно! в лечебно-профилактическом учреждении по месту жительства.

Прививочная компания стартовала.

Вакцины против гриппа безопасны! Не упускайте шанс защититься от гриппа! Защити себя и своих близких от гриппа – сделай прививку!

Источник информации: <https://www.rospotrebnadzor.ru/>, <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора в Сусуманском районе



Н.А. Сухорукова