

## **ВАКЦИНАЦИЯ - лучшая защита против гриппа!**

Известно, что грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – самые распространенные в мире инфекционные заболевания. Но если большинство ОРВИ протекают относительно легко, то грипп зачастую дает тяжелую клиническую картину: температура тела достигает 39 – 40С, сильнейший озноб с обильным потоотделением, боль и ломота в мышцах, сильные головные боли. Осложнениями гриппа чаще всего бывают острые пневмонии, сопровождающейся отеками легких, и отиты, в некоторых случаях приводящие к полной потере слуха. Грипп ослабляет сопротивляемость организма, и на его фоне могут развиваться вирусный энцефалит или менингит – крайне опасные осложнения, которые могут привести к инвалидизации или гибели пациента.

Вирус гриппа обычно проникает в организм через слизистые оболочки дыхательных путей, распространяясь воздушно-капельным путем. Заболевание чрезвычайно заразно. Даже кратковременный контакт с больным человеком может привести к заражению. Именно поэтому весь мир страдает от ежегодных сезонных (приходящихся на холодное время года) эпидемий гриппа. Ежегодно вирус гриппа мутирует, поэтому невозможно один раз переболеть, получить пожизненный иммунитет.

**Самым эффективным методом профилактики гриппа признана вакцинация. Она вызывает специфический иммунитет против гриппа, имеет высокую эффективность и применяется у взрослых и детей.**

Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов: она обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в эпидемическом сезоне.

В сезоне 2022-2023 годов ВОЗ рекомендует включать в состав трехвалентной вакцины следующие штаммы вирусов гриппа A/Victoria/2570/2019 (H1N1) pdm09; A/Darwin/9/2021 (H3N2); B/Austria/1359417/2021 (линия B/Victoria; B/Phuket/3073/2013 (линия B/Yamagata) (последний - для четырехвалентной вакцины).

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими соматическими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска - медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Следует помнить, что для создания поствакцинального иммунитета организму нужно 2-3 недели. Противопоказаний к вакцинации немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку.

Вакцинация против гриппа снижает риск заболеваемости гриппом у детей и взрослых на 70-90%. В случае, если привитый человек инфицируется – грипп протекает в легкой форме, риск развития осложнений минимален.

Вакцинация снижает распространение инфекции среди контактных лиц, а также снижает риск формирования нового варианта вируса гриппа.

Чем больше людей привились против гриппа, тем больше невосприимчивых к вирусу гриппа лиц среди населения. Чем выше коллективный иммунитет, соответственно, тем меньше вероятность заболеть у человека, встретившегося с вирусом. При условии, что 90% людей привиты - остальные 10% не заболеют.

Таким образом, коллективный иммунитет защищает не только привитых, но и остальных группы населения, например, тех, кто имеет противопоказания или медотвод от вакцинации (лица, с аллергической реакцией на куриный белок или иные компоненты вакцины, а также те, у кого отмечались сильная температурная или аллергическая реакция на предыдущую вакцинацию против гриппа).

Профилактическая вакцинация является экономически оправданной, так как позволяет снизить заболеваемость гриппом среди трудоспособного населения.

Грипп является самой распространённой причиной отсутствия сотрудников на работе:  
- в период подъёма заболеваемости гриппом и ОРВИ заболевает до 40% сотрудников;

- сотрудник, больной гриппом, за один рабочий день может заразить 50% членов своего коллектива;
- в среднем по причине заболевания гриппом работник пропускает от 7 до 10 рабочих дней, в некоторых случаях месяц;
- если заболевший сотрудник продолжает ходить на работу, эффективность его труда снижается на 60%;
- 80% работающих отмечают, что после перенесенного гриппа, эффективность их работы по возвращении на рабочее место заметно снижается.

В целях профилактики гриппа и его осложнений в предстоящем эпидемическом сезоне, во избежание длительной нетрудоспособности и госпитализаций, обусловленных заболеванием, руководителям предприятий необходимо обратиться в поликлиники области, коммерческие медицинские центры, имеющие лицензию на вакцинопрофилактику для иммунизации сотрудников.

**Также напоминаем о необходимости соблюдения неспецифических мер профилактики гриппа и ОРВИ:**

- сократите время пребывания в местах массового скопления людей;
- используйте одноразовые салфетки при чихании и кашле;
- носите одноразовые медицинские маски в закрытых помещениях, в местах массового скопления населения: торговых центрах, банках, автобусах, такси и т.д.;
- старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно мы неосознанно совершаем такие прикосновения в среднем 15 раз в час);
- регулярно и тщательно мойте руки с мылом или с дезинфицирующим средством;
- промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта;
- обрабатывайте поверхность своих смартфонов спиртовой салфеткой, ватным тампоном с дезинфицирующим средством;
- при пребывании на улице одевайтесь в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать переохлаждения;
- старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.