

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространёнными инфекционными заболеваниями с воздушно-капельным механизмом передачи среди всех возрастных групп населения планеты. Эпидемии гриппа возникают ежегодно в холодное время года. Часто грипп и респираторные заболевания начинаются с похожих симптомов – температуры, слабости, насморка, кашля. Однако грипп гораздо чаще, чем другие ОРВИ, протекает в более тяжёлой форме и вызывает осложнения – бронхит, пневмонию, отит, синуситы и т.д. Особенно грипп опасен для лиц пожилого возраста, у которых с возрастом иммунитет ослабевает, а наличие хронических заболеваний увеличивает риск возникновения серьёзных осложнений и обострений имеющихся заболеваний. Ежегодно грипп переносит каждый третий-пятый ребёнок и пятый-десятый взрослый.

Для детей раннего возраста любой вирус гриппа новый, поэтому они болеют особенно тяжело, для их полного излечения может потребоваться длительное время. Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютна. Наиболее высокие показатели заболеваемости в эпидемические подъёмы приходятся на детей и молодых взрослых. К группам особо высокого риска относятся: младенцы (новорождённые) и дети младше двух лет, беременные, лица с хронической патологией органов дыхания, включая бронхиальную астму, хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, нарушением обмена (сахарный диабет, ожирение), патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, иммуносупрессией, вызванной, в том числе, лекарственными средствами или ВИЧ, и лица старше 65 лет.

Опасность гриппа заключается не только в тяжёлом течении болезни, но и в грозных осложнениях, вызванных как самим вирусом гриппа (вирусная пневмония, отёк лёгких, менингоэнцефалит), так и связанных с присоединением бактериальных инфекций (отит, синусит, пневмония). Самое эффективное средство в профилактике гриппа – вакцинация, которая проводится населению ежегодно за два-три месяца до начала сезонного подъёма заболеваемости в рамках национального календаря профилактических прививок за счёт средств федерального бюджета, а

также может осуществляться за счёт средств работодателей и личных средств граждан.

Национальным календарём профилактических прививок определены контингенты, подлежащие обязательной вакцинации против гриппа: дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11-х классов; студенты профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями лёгких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Вакцинация позволяет в несколько раз снизить риск заболевания и осложнений, а также социально-экономическую значимость инфекции в обществе в целом. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью. Весь спектр гриппозных вакцин прошёл регистрацию в России и разрешён к применению. Перед проведением прививки каждого прививаемого осматривает медицинский работник.

В КАКОЕ ВРЕМЯ ЛУЧШЕ ПРИВИВАТЬСЯ

Подъём заболеваемости гриппом ежегодно начинается уже с ноября, а пик эпидемии приходится на период с декабря по март. Вакцинироваться лучше заранее, учитывая, что для формирования иммунитета после прививки требуется две-три недели. Лучше всего – с сентября по октябрь.

КАКИМ ОБРАЗОМ ПРОВОДИТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ

Привиться можно в поликлинике по месту жительства, в городских центрах вакцинопрофилактики, в мобильных прививочных пунктах. Дети старше трех лет, подростки и взрослые без ограничения возраста прививаются однократно, дети с шести месяцев до трех лет – двукратно с интервалом в четыре недели.

ПЛЮСЫ ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКИ

Это надёжно. Единственным эффективным средством предупреждения гриппа во всём мире является своевременная вакцинация. Поскольку вирусы гриппа постоянно видоизменяются, необходимо

ежегодно прививаться, чтобы успешно противостоять мутировавшим вирусам.

Это доступно. Вакцинация проводится бесплатно.

Это безопасно. Вакцины от гриппа не содержат живых вирусных частиц и поэтому не могут вызвать заболевание.

Помните, что самолечение при гриппе недопустимо. Ваше здоровье – в ваших руках!