

## О профилактике гриппа



В преддверии эпидемиологического сезона по гриппу и ОРВИ 2020-2021г.г. Управление Роспотребнадзора по Тульской области обращает внимание на эпидемиологические особенности гриппа и необходимые меры профилактики.

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает население независимо от возраста, часто сопровождается осложнениями со стороны различных органов и систем организма и нередко приводит к смертельным исходам, особенно среди маленьких детей и пожилых людей, имеющих хронические заболевания.

### **Наиболее эффективным средством защиты от гриппа является вакцинация**

Прививки от гриппа проводятся ежегодно вакцинами, актуальными для данного эпидемического сезона, что обусловлено высокой изменчивостью вируса. Варианты вирусов гриппа для разработки сезонной вакцины определяет Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Прививка, сделанная в прошлом году, не может надежно защитить от гриппа в текущем году, так как виды циркулирующих вирусов гриппа постоянно меняются.

ВОЗ уже определен состав вакцин для наступающего эпидемического сезона, на этой основе изготавливаются и отечественные, и зарубежные вакцины. Все зарегистрированные в России противогриппозные вакцины безопасны и высокоэффективны.

Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период с сентября по октябрь, т.к. иммунитет формируется примерно в течение 2 недель.

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.



*По вопросам профилактики гриппа и ОРВИ консультацию можно получить в отделе эпиднадзора Управления Роспотребнадзора по Тульской области по телефонам 37-33-25, 37-30-77, 37-48-32.*

## Профилактика гриппа и ОРВИ

**Грипп** – чрезвычайно заразная вирусная инфекция с воздушно-капельным и контактно-бытовым механизмами передачи. Вирус передается от зараженного человека здоровому при чихании, кашле, во время разговора.

Источником инфекции является больной человек. Отдельные группы населения выделяются как группы риска, которые болеют гриппом особенно тяжело. Это в первую очередь дети до 2-х летнего возраста, пожилые люди старше 60 лет, беременные, лица, страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания, (включая бронхиальную астму), сердечно-сосудистой системы, нарушением обмена (сахарным диабетом, ожирением), почек, органов кроветворения, ослабленным иммунитетом.

Вирус, попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию: пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, когда могут пострадать сердце, суставы.

Для предупреждения этих серьезных угроз для здоровья человека необходима профилактика. **В настоящее время самым эффективным и действенным способом профилактики гриппа является вакцинация.**



Иммунизация против гриппа проводится перед началом эпидемического сезона, оптимальные сроки сентябрь-ноябрь, чтобы к началу эпидемического распространения инфекции у человека сформировался иммунный ответ на введенный препарат. После вакцинации антитела в организме привитого человека появляются через 12-15 дней, иммунитет сохраняется в течение года.

Вирус гриппа постоянно видоизменяется и иммунитет человека не в состоянии распознать новый вид вируса, дать ему адекватный ответ и подавить его размножение. **Вакцинация против гриппа является ежегодной.**

Вакцины против гриппа производятся на каждый сезон, в их состав входят актуальный штаммы вирусов гриппа (не менее 3-х), циркуляция которых прогнозируется ежегодно Всемирной Организацией здравоохранения.

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.

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. Если 90% людей привиты - остальные 10% не заболеют.

Итак, коллективный иммунитет защищает не только привитых, но и остальные группы населения, например тех, кто имеет противопоказания или медицинские отводы 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).

С учетом рекомендаций Всемирной организации здравоохранения охват прививками против гриппа в группах риска должен быть не менее 75%; охват прививками против гриппа населения в целом по стране и по субъектам Российской Федерации в отдельности - не менее 60%.

Современные вакцины против гриппа помимо формирования специфического иммунитета к определенным вирусам сезонного гриппа, повышают общую резистентность организма к другим респираторным вирусам. Так, отечественные инактивированные вакцины содержат в своем составе иммуномодулятор полиоксидоний, который еще до выработки специфического иммунитета способствует повышению защитных сил организма при встрече с респираторными вирусами. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения.

Вакцинация эффективна даже во время эпидемии, но в период до развития иммунитета (10-15 дней после вакцинации) необходимо проводить неспецифическую профилактику, т.е. другими средствами.

**Соблюдение личной гигиены** играет немаловажную роль в предупреждении заболевания респираторными вирусными инфекциями. Важно, после возвращения с улицы, перед приемом пищи тщательно мыть руки с мылом, полоскать нос и промывать горло солевыми растворами, чтобы очистить слизистую носоглотки.

Необходимо чаще проветривать помещения, проводить влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств. В организациях и учреждениях целесообразно использовать оборудование, снижающее циркуляцию в воздухе вирусных и бактериальных клеток (рециркуляторы, бактерицидные облучатели и др.)

Не стоит забывать о тепловом режиме: важно одеваться по погоде, не допускать переохлаждение организма, соблюдать температурный режим в жилых и общественных зданиях.

**Помните! Ваше здоровье в Ваших руках!**

