КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространенными 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 похожими симптомами – температура, слабость, насморк, кашель. Однако, грипп гораздо чаще, чем другие ОРВИ, протекает в более тяжелой 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 серьезных осложнений и обострений имеющихся заболеваний. Ежегодно грипп переносит каждый 3-й – 5-й ребенок и 5-й – 10-й 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 подъемы приходятся на детей и молодых взрослых. К группам особо высокого риска относятся: младенцы (новорожденные) и дети младше 2-х лет; беременные женщины; лица с хронической патологией органов дыхания, включая бронхиальную астму, хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы; лица с нарушением обмена (сахарный диабет, ожирение); патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, иммуносупрессией, вызванной, в том числе, лекарственными средствами или ВИЧ; лица старше 65 лет.

Опасность гриппа заключается не только в тяжелом лечении болезни, но и в грозных осложнениях, вызванных как самим вирусом гриппа (вирусная пневмония, отёк, легких, менингоэнцефалит) так и связанных с присоединением бактериальных инфекций (отит, синусит, пневмония).

Как защитить себя от гриппа?

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация, которая проводится населению ежегодно за 2-3 месяца до начала сезонного подъема заболеваемости в рамках национального календаря профилактических прививок за счет средств федерального бюджета, а также может осуществляться за счет средств работодателей и личных средств граждан.

Национальным календарем профилактических прививок определены контингенты, подлежащие обязательной вакцинации против гриппа: 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); 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.

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 прошел регистрацию в России и разрешен к применению. Перед проведением прививки каждого прививаемого осматривает медицинский работник.

В какое время лучше прививаться?

Подъем 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 2-3 недели. Лучше всего – в сентябре-октябре.

Каким образом проводится вакцинация?

Привиться можно в поликлинике по месту жительства; в городских центрах вакцинопрофилактики; в мобильных прививочных пунктах. Дети старше 3 лет, подростки и взрослые без ограничения возраста прививаются однократно; дети с 6 мес. до 3 лет прививаются двукратно с интервалом 4 недели.

Плюсы вакцинопрофилактиктики

Это надежно. Единственным эффективным средством предупреждения гриппа во всем 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.