

## **Вакцинация - лучшая защита от вируса гриппа!**

Гриппом, наверное, болел каждый из нас, причем неоднократно. Подхватывается он незаметно и развивается быстро. Грипп продолжает оставаться наиболее массовым заболеванием, являясь инфекцией, вызывающей периодические подъемы.

Плановая иммунизация населения в соответствии с национальным календарем прививок во время пандемии COVID-19 важна в связи с тем, что снижение уровня привитости создает условия для возникновения вспышек управляемых инфекций, с развитием случаев инвалидизации и летальных исходов, ухудшением эпидемиологической ситуации, увеличением нагрузки на систему здравоохранения.

В соответствии с документами, предоставленными Всемирной организацией здравоохранения (далее - ВОЗ) и распространенными Министерством здравоохранения Российской Федерации 18.05.2020, пандемия COVID-19 не создает какие-либо специфические риски, связанные с вакцинацией. В настоящее время нет доказательств того, что вакцинация повышает риск инфицирования ребенка COVID-19 или влияет на течение заболевания. Вакцинация против одного заболевания не ослабляет иммунитет ответа человека на другое заболевание. Вакцинация не создает какие-либо известные риски для человека, который был в контакте с инфекционным больным или находится в инкубационном периоде заболевания. Плановая вакцинация детей во время пандемии COVID-19 защитит их от заболеваний, предотвращаемых с помощью вакцин.

Приоритетным для реализации плановой вакцинации, по мнению экспертов ВОЗ, являются не только дети и подростки, но и люди, относящиеся к группам риска, что важно в перспективе сезонного подъема заболеваемости гриппом в сочетании с сохраняющейся пандемией COVID-19.

Заболеть гриппом можно в любое время года, но пик приходится на позднюю осень и зиму. В это время дети и взрослые большую часть времени проводят в закрытых помещениях без свежего воздуха, из-за недостатка витаминов снижается иммунитет.

Грипп - это инфекционное заболевание, вирус которого передается от человека к человеку очень легко: при разговоре, кашле, чихании. Грипп является одним из самых коварных респираторных вирусных заболеваний, и при несвоевременном обращении за медицинской помощью, а также при отсутствии прививки, чреват серьезными осложнениями.

На сегодняшний день основным способом борьбы с гриппом остается иммунопрофилактика. Прививаться против него необходимо уже только потому, что эпидемии гриппа на территории России возникают ежегодно и охватывают все возрастные категории. При вакцинации в организм вводят частицу инфекционного агента вируса гриппа, который стимулирует выработку антител, предотвращает размножение вирусов и инфицирование клеток, и таким образом создает активный иммунитет. Вакцинация является одним из самых безопасных методов защитить здоровье при эпидемии, повысить возможности иммунной системы. Обычно иммунитет после прививки формируется в течение двух-трех недель.

Вакцинация является самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа. Противогриппозные вакцины используются более 60 лет и доказали свою безопасность во всех возрастных группах.

Прививки против гриппа проводятся перед началом эпидемического сезона, оптимальные сроки вакцинации с сентября по ноябрь, для того чтобы к началу эпидемического распространения инфекции у человека сформировался прочный иммунитет, защищающий от гриппа. Сделать прививку, конечно же, можно и в декабре, но тогда организм будет иметь меньше времени для выработки

необходимого количества защитных антител, ввиду того, что в декабре уже начинается эпидемия гриппа, а во время «разгула» вируса прививки лучше не делать. Профилактические прививки укрепляют и защищают иммунитет от патогенного воздействия инфекции. Вакцины против гриппа производятся на каждый сезон. В состав вакцин входят актуальные штаммы вирусов гриппа, циркуляция которых прогнозируется ежегодно ВОЗ.

В обязательном порядке надо проводить вакцинацию от гриппа следующим категориям населения: маленьким детям (вакцинация разрешается с 6 месяцев), беременным женщинам, людям старше 60 лет, больным хроническими заболеваниями (сахарным диабетом, бронхиальной астмой, аденоидами, сердечными недугами, патологиями крови, ВИЧ-инфекцией и т.д.).

Межрегиональное управление № 120 ФМБА России напоминает о простейших мерах профилактики гриппа и ОРВИ, соблюдение которых позволит избежать заболевания:

- избегайте контакта с людьми с признаками болезни;
- во время эпидемии в местах скопления людей пользуйтесь маской;
- как можно чаще мойте руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими гелями;
- закрывайте нос и рот во время кашля и чихания, предпочтение отдавайте одноразовым носовым платкам;
- не касайтесь грязными руками глаз, носа и рта;
- регулярно проветривайте помещение и проводите влажную уборку по возможности с применением дезинфицирующих средств;
- ведите здоровый образ жизни: полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами, помогут Вашему организму бороться с любыми инфекциями.

#### **Если Вы заболели:**

- оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;
- своевременно обращайтесь к врачу для получения необходимого лечения;
- соблюдайте постельный режим;
- пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования выбрасывайте их;
- пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами.

Забота о своем здоровье и здоровье своих близких, выполнение рекомендаций по профилактике заболевания гриппом и респираторными вирусными инфекциями позволит сохранить здоровье, улучшить качество жизни, а также сэкономить семейный бюджет.