

# Как уберечься 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 с похожих симптомов – температуры, слабости, насморка, кашля. 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 третий – пятый ребенок 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 подъемы приходятся на детей и молодых взрослых. К группам особо высокого риска относятся: младенцы (новорожденные) и дети младше двух лет, беременные женщины, 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 тяжелом лечении болезни, но и в грозных осложнениях, вызванных как самим вирусом гриппа (вирусная пневмония, отек, 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 два-три месяца до начала сезонного подъема заболеваемости в рамках национального календаря профилактических прививок. 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. 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 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 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.

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