**ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА**

Сегодня вопрос о том, прививаться или нет – разделил общество на две непримиримые группы: сторонники и противники вакцинации. В то же время, есть и те, кто не определился, и находится в замешательстве делать или нет? Кому доверять? Где найти достоверную информацию о вакцинах, в условиях непрерывного потока научной, наукообразной и псевдонаучной информации.

**Мы говорим однозначное «Да»!**

Помимо главной проблемы «Делать ли прививку против гриппа?», задают и такие вопросы:

* Каковы цели вакцинации против гриппа?
* Что входит в состав вакцины против гриппа?
* Почему я должен делать прививку каждый год?
* 3 года назад мне сделали вакцину против гриппа, а в прошлом году я серьезно заболел и мне был поставлен диагноз грипп. О чем это говорит?
* Если я сделаю прививку против гриппа, заболею ли я гриппом?
* Может ли вакцина против гриппа вызвать грипп?

Мы постараемся ответить на каждый вопрос подробно и доступно.

**Каковы цели вакцинации против гриппа?**

Главная цель вакцинации против гриппа является защита населения от массового и неконтролируемого распространения инфекции, от эпидемии гриппа. Важно понимать, что вакцинируя население, врачи спасают жизни тем, кто рискует умереть от осложнений. В группы риска входят маленькие дети, у которых иммунитет находится в процессе формирования, пожилые люди, те, кто страдает хроническими заболеваниями, люди с иммунодефицитными состояниями.

Грипп – инфекция, в большинстве случаев протекают тяжело, легкого течения гриппа просто не бывает.

Если большинство привито, у меньшинства, тех кто не получает вакцину по тем или иным причинам шансы заразиться минимальны. И именно для этого создается коллективный иммунитет. Вакцинированное население не дает распространяться вирусу. Каждый из нас знает, что вирус гриппа распространяется очень быстро.

**Что входит в состав вакцины против гриппа?**

Вакцина против гриппа защищает от вирусов гриппа, которые, по прогнозам эпидемиологов, будут наиболее распространены в предстоящем сезоне. Традиционные вакцины против гриппа («трехвалентные» вакцины) предназначены для защиты от трех вирусов гриппа;

· вирус гриппа A (H1N1)

· вирус гриппа A (H3N2)

· и вирус гриппа B

Существуют также вакцины, предназначенные для защиты от четырех вирусов гриппа («четырехвалентные» вакцины). Они защищают от тех же вирусов, что и трехвалентная вакцина, и содержат дополнительный вирус B.

Рекомендуемый Всемирной организацией здравоохранения состав сезонных вакцин против гриппа для использования в Северном полушарии в сезон гриппа в 2019-2020 гг.:

вирус, подобный A/Brisbane/02/2018 (H1N1)pdm009

вирус, подобный A/Kansas/14/2017 (H3N2)

вирус, подобный B/Colorado/06/2017 (линия B/Victoria/2/87 lineage)

вирус, подобный B/Phuket/3073/2013 (линия B/Yamagata/16/88 lineage).

Первые три штамма рекомендуются для включения в трехвалентные противогриппозные вакцины, а последний является рекомендуемым дополнительным штаммом для четырехвалентных противогриппозных вакцин.

**Почему я делаю прививку ежегодно?**

Ежегодное проведение прививок объясняется постоянной изменчивостью (мутацией) вирусов гриппа. В связи с этим состав вакцин обновляется по мере необходимости, чтобы не отставать от изменения вирусов гриппа.

**3 года назад мне сделали вакцину против гриппа, а в прошлом году я серьезно заболел и мне был поставлен диагноз грипп. О чем это говорит?**

Этот факт подтверждает необходимость проведения вакцинации против гриппа ежегодно. Во-первых штаммы вирусов меняются очень быстро. Во-вторых – иммунный ответ организма на вакцинацию ослабевает с течением времени. В вашем случае вакцинация трехлетней давности никакой защиты для организма не подразумевает.

**Можно ли заболеть гриппом от вакцины?**

Заболеть гриппом от вакцины невозможно, тем не менее, некоторые привитые плохо себя чувствуют некоторое время непосредственно после вакцинации . Такая реакция встречается не часто, но она нормальна. Может беспокоить слабость, мышечная боль, кратковременный подъем температуры до 37 о С , боль в месте инъекции.

Такая реакция может сигнализировать о том, что организм вступил в борьбу с введенными вирусными частицами и в данный момент происходит выработка антител. Таким образом, иммунная система готовит защиту организма от вирусов гриппа.

**НО!** *Даже если вы оказались среди тех, кто прекрасно себя чувствует после введения вакцины - это не означает, что ваша иммунная система не реагирует или вакцина против гриппа не работает.*

**Если я сделаю прививку против гриппа, заболею ли я гриппом?**

Даже если вы заболеете гриппом, будучи привитым против гриппа – вы перенесете заболевание в легкой форме и без осложнений, с этой целью и проводится вакцинация. Защитить человека на 100% от гриппа – это второстепенная цель. В любом случае вакцина против гриппа работает!

**Вакцины против гриппа безопасны! Не упускайте шанс защититься от гриппа!**

**Здоровый образ жизни как профилактика гриппа и ОРВИ**

***Грипп – острая вирусная инфекция дыхательных путей, характеризующаяся поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также нарушением деятельности сердечно - сосудистой и нервной систем.***

Это единственная острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), влекущая за собой серьезные осложнения, которые не только нарушают работу нашего организма, но и опасны для жизни.

Источником инфекции является больной человек. Важную роль в передаче инфекции играют больные со стертой формой инфекции, переносящие заболевание «на ногах».

**Единственный надежный способ защиты от гриппа – вакцинация.** Но, не все группы людей проходят вакцинацию по тем или иным причинам (аллергическая реакция на белок куриного яйца, сильная реакция на предыдущее введение вакцины, иммунодефицитные состояния, острая инфекция и др.). Для людей, имеющих противопоказания к проведению вакцинации против гриппа, основными мерами профилактики являются соблюдение правил личной гигиены и соблюдение принципов здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья.

Ведение здорового образа жизни, как важное составляющее профилактики гриппа и ОРВИ для каждого человека, способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

ЗОЖ включает:

· оптимальный режим труда и отдыха;

· правильное (сбалансированное и качественное) питание;

· двигательная активность: занятия физкультурой и спортом, закаливание;

· соблюдение правил личной гигиены;

· психогигиена, умение управлять своими эмоциями;

· отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства)

**Режим труда.**

Оптимальный режим труда и отдыха должен предусматривать достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи.

**Физическая культура.**

Регулярные физические упражнения, тренировки способствуют укреплению иммунной системы, позволяя организму адекватно отвечать на воздействие респираторных вирусов.

**Питание.**

Нерациональное питание, дефицит белков, жиров, витаминов и микроэлементов является причиной вторичных иммунодефицитных состояний и благоприятным условиям для инфицирования вирусами гриппа и ОРВИ.

Употребляйте в пищу темно-зеленые, красные и желтые овощи и фрукты, содержащие антиоксиданты, витамины А, С, Е и бета-каротин.

**Вредные привычки** становятся причиной многих серьезных заболеваний, оказывают отрицательное воздействие на иммунитет и способствуют возникновению респираторных инфекций.

**Стресс**

Люди, которые регулярно испытывают стресс, как правило, имеют ослабленный иммунитет, поэтому чаще заболевают и чаще испытывают осложнения инфекционных заболеваний.

**Вредные привычки.**

Курильщики более склонны к респираторным заболеваниям и испытывают более частые простуды.

**Меры профилактики гриппа в разгар эпидемии:**

* после каждой поездки в общественном транспорте, по приходу домой, необходимо тщательно вымыть руки. Если возможности вымыть руки нет, – при себе рекомендуется иметь антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель.
* не следует прикасаться грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа.
* избегайте мест скопления людей.
* если вы почувствовали недомогание, первые признаки заболевания уже появились – в общественных местах используйте маску для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей. Благодаря маске здоровый человек может защититься от заражения, посещая общественные места в разгар эпидемии.
* если вы все - таки заболели, воздержитесь от посещения работы, оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни.

**Придерживайтесь здорового образа жизни. Правильное питание, сон, физические упражнения способствуют формированию устойчивость к инфекционным заболеваниям.**

**Грипп.**

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу заболевающих людей.

Несмотря на постоянную борьбу с гриппом, победить грипп человечеству до сих пор не удалось. Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек. Это связано с тем, что вирус, постоянно меняет свою структуру и новый, измененный вирус, способен поражать человека вновь. Переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через этот барьер, так как иммунитета против этого вида вируса пока организм не выработал.

**Для кого очень опасна встреча с вирусом гриппа?**

Особо тяжело переносят грипп дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют гриппом тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

Итак, **группы риска:**

- дети с 6 мес., учащиеся 1 – 11 классов;

- обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;

- люди старше 60 лет;

- больные хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и др.);

- больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);

- больные хроническими заболеваниями печени (цирроз);

- больные с хроническими заболеваниями почек;

- больные с иммунодефицитными состояниями;

- беременные женщины;

- медицинский персонал;

- работники образовательных организаций, общественного транспорта, предприятий общественного питания и др.

**Каким образом происходит заражение гриппом?**

Грипп очень заразное заболевание. Эта инфекция передается от больного человека здоровому с невидимыми капельками слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора. Кроме того, вирус гриппа передается через грязные руки.

**Клиническая картина.**

Симптомы гриппа:

- высокая температура (38-40оС);

- озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, упадок сил;

- ухудшение аппетита (тошнота, рвота).

Признаки интоксикации продолжаются около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли **осложнения**.

**Осложнения гриппа:**

- пневмония (вероятность летального исхода 40%);

- энцефалиты, менингиты;

- грипп у беременной женщины может вызвать осложнения беременности, патологии плода;

- обострение хронических заболеваний.

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Больной гриппом должен соблюдать постельный режим, включить в рацион фрукты, овощи, богатые витамином С, морсы, квашеную капусту, рекомендуется обильное питье.

**Антибиотики и грипп.**

Принимая антибиотики в первые дни заболевания гриппом человек совершает большую ошибку. Антибиотики не способны справиться с вирусом, а кроме того, они убивают нормальную микрофлору и ослабляют иммунитет. Антибиотики назначаются врачом только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

**Профилактика гриппа.**

Самым эффективным способом профилактики, по мнению ВОЗ, является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ.

Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь.

**Почему нужна вакцинация от гриппа?**

- грипп очень заразен;

- распространяется быстро;

- вызывает серьезные осложнения;

- протекает намного тяжелее других ОРВИ.

Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста. Для надежной защиты от гриппа вакцинацию необходимо проводить ежегодно.

**Как защитить от гриппа детей до 6 месяцев?**

Во-первых, необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ним лиц до начала эпидемии гриппа. Во-вторых, взрослые должны соблюдать основные меры профилактики, изложенные ниже. В период эпидемии запрещено с младенцем посещать места скопления людей, а также не рекомендуется собирать дома гостей.

**Можно ли применять вакцину против гриппа у беременных?**

Применять вакцину против гриппа у беременных необходимо в связи с тем, что они входят в группу риска по развитию тяжелых форм заболевания. Исследования последних лет доказали безопасность вакцинации против гриппа у беременных женщин.

**Основные меры профилактики:**

- часто и тщательно мойте руки;

- избегайте контактов с кашляющими людьми;

- придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность);

- пейте больше жидкости;

- принимайте витамин С (он содержится в клюкве, бруснике, лимонах);

- в случае появления заболевших в семье – начните прием противовирусных препаратов, назначенных Вашим лечащим врачом, с профилактической целью;

- регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь;

- смазывайте нос оксолиновой мазью 2 раза в день;

- реже посещайте места скопления людей;

- используйте маску, посещая места скопления людей;

- избегайте объятийя, поцелуев и рукопожатий при встречах;

- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.

**Как предупредить заражение ребенка в период эпидемии гриппа?**

Рекомендовано чаще гулять с ребенком на свежем воздухе и воздержаться от посещения мест массового скопления людей, таких как новогодние елки, кинотеатры, театры.

При малейших признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу!