

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

### «Как можно защититься от гриппа?»



Защититься от гриппа можно с помощью вакцин, противовирусных лекарственных препаратов и народных средств.

**Вакцинация против гриппа** снижает риск возникновения гриппа и ОРИ, устраняет риск осложнений и смертельного исхода; Предотвращает возможность заражения гриппом членов семьи, детей и внуков.

### ***Какие вакцины используются для прививок против гриппа?***

Для проведения прививки на бесплатной основе Вам предложат **противогриппозную вакцину «Гриппол плюс» (страна производитель Россия)**. «Гриппол плюс» - инактивированная противогриппозная вакцина.

**На платной основе** Вам предложат вакцины:

«Ваксигрипп» (страна производитель Франция) – стоимость от 13,71 до 16,20  
«Гриппол плюс» (страна производитель Россия) – стоимость от 6,27 до 7,39

Все представленные вакцины содержат актуальные штаммы вируса гриппа. Являются высокоочищенными препаратами, не содержат консервантов, хорошо переносятся детьми и взрослыми. Вызывают формирование высокого уровня специфического иммунитета против гриппа. Защитный эффект после вакцинации, как правило, наступает через 14-21 дней и сохраняется до 12 месяцев, в т.ч. и у пожилых лиц. Защитные титры антител к вирусам гриппа после вакцинации лиц разного возраста определяются у 75-95% вакцинированных.

### ***Насколько эффективны прививки против гриппа у пожилых лиц ?***

Результаты многолетних исследований в различных странах мира (Италия, Германия, Испания, Англия и др.) показали, что среди привитых пожилых лиц по сравнению с не привитыми отмечается:

- **снижение на треть количества госпитализаций, связанных с гриппом и пневмонией;**
- **снижение риска инфаркта на фоне ишемической болезни сердца;**
- **снижение риска инсульта на фоне гипертонической болезни;**
- **облегчение тяжести течения гриппа и ОРИ.**

## **Прививка высокоэффективной вакциной - надежная защита от гриппа!**

В учреждениях здравоохранения: ГУЗ «Витебская городская центральная поликлиника», УЗ «Витебская городская клиническая поликлиника №3», УЗ «Витебская городская поликлиника №6», УЗ «Витебская городская поликлиника №7» проводится вакцинация против сезонного гриппа на бесплатной и платной основе

### **На бесплатной основе:**

используется вакцина «Гриппол плюс» - производство Российская Федерация.

**Прививке подлежат лица, подвергающиеся высокому риску развития послегриппозных осложнений, страдающие хроническими заболеваниями:**

- с хроническими заболеваниями дыхательной системы;
- с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы;
- с хроническими заболеваниями эндокринной системы;
- с нарушением функции почек или гемоглобинопатией;
- с иммунодефицитами, лица с ВИЧ-инфекцией;
- пациенты, старше 65 лет;
- дети, беременные;

Отбор, осмотр и направление на вакцинацию в индивидуальном порядке осуществляет участковый терапевт, участковый педиатр, либо врач-специалист к которому Вы обратились на прием.

### **На платной основе используются вакцины:**

- «ВАКСИГРИП» (производство Франция) – от 13,71 до 16,2 руб.
- «ВАКСИГРИПТЕТРА» (производство Франция) –20,98 руб.
- «ГРИППОЛ ПЛЮС» (производство Российская Федерация) – от 6,27 до 7,39 руб.

За направлением на вакцинацию на платной основе обращайтесь **(ВНЕ ОЧЕРЕДИ)** к участковому терапевту, участковому педиатру, при их отсутствии к заведующим терапевтических отделений заведующим педиатрических отделений

### **Руководителям предприятий и организаций!**

Учреждения здравоохранения г. Витебска предлагают заключить договор на проведение вакцинации сотрудников против гриппа.

По мнению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ):

**«ВАКЦИНАЦИЯ – единственная социально и экономически оправданная мера борьбы с гриппом».**

## **Вакцинация:**

**Снижает заболеваемость гриппом на 90%;**

**Снижает заболеваемость ОРВИ на 56%;**

**Снижает количество госпитализации на 80%.**

**Учреждения здравоохранения г. Витебска организуют выезд бригад медицинских работников на предприятия и в организации для проведения вакцинации сотрудников.**

**По вопросам заключения договора просим обращаться к руководителю организации здравоохранения:**

- ГУЗ «Витебская городская центральная поликлиника», ул. Терешковой, 30 тел. 56-15-73 (планово-экономический отдел);

- УЗ «Витебская городская клиническая поликлиника №3», пр. Московский, 43А, тел. 25-65-67 (планово-экономический отдел);

- УЗ «Витебская городская поликлиника №6», ул. Кондратьева, 16, тел. 66-44-81 (планово-экономический отдел);

- УЗ «Витебская городская поликлиника №7» ул. Локомотивная, 14, тел. 37-82-28 (главный врач Алексеева Людмила Петровна)

**Защитите себя и своих близких от гриппа!**

Приложение 3

### **Информация о вакцинопрофилактике гриппа**

**В 2018 году для вакцинации против гриппа используются следующие инактивированные вакцины:**

- **Гриппол плюс, Инфлювак** (субъединичные вакцины, содержащие в своем составе только поверхностные антигены актуальных вариантов вируса гриппа),
- **Ваксигрип** (сплит-вакцина, которая содержит как поверхностные, так и внутренние антигены актуальных вариантов вируса гриппа).

**Все вакцины одинаковы по штаммовому составу вирусов гриппа** - во всех вакцинах содержится 3 актуальных штамма вируса гриппа (два варианта вируса А (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub> и H<sub>3</sub>N<sub>2</sub>) и вариант вируса В), рекомендованных Всемирной организацией здравоохранения.

**Используемые вакцины являются высокоэффективными и безопасными, рекомендованы для применения у детей с 6-ти месяцев и у беременных.**

Для населения, относящегося к группам риска, предусмотрено **проведение прививок с использованием вакцины «Гриппол плюс» - на бесплатной основе** (за счет бюджетных средств).

**Контингенты высокого риска неблагоприятных последствий гриппа:** дети от 6 мес. до 3-х лет, лица с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и других систем, лица старше 65 лет, беременные женщины, лица с иммуносупрессией;

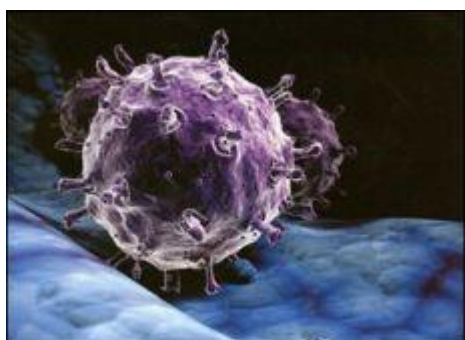
**Контингенты высокого риска заражения гриппом:** медицинские работники, педагоги и учащиеся школ, дети и воспитатели детских дошкольных учреждений, работники служб по обеспечению жизнедеятельности и безопасности города.

**На платной основе доступны следующие вакцины:**

Наименование вакцины	Страна-производитель	стоимость (руб.)	услуги
«Гриппол Плюс»	Россия	от 6,27 до 7,39	
«Ваксигриптетра»	Франция	20,98	
«Ваксигрип»	Франция	от 13,71 до 16,20	

Приложение 4

**Если вы 65 +, то вы находитесь в зоне риска осложнений и неблагоприятного исхода гриппа**



Грипп и острые респираторные инфекции (**ОРИ**) ежегодно занимают первое место по распространенности и составляют до 90% от всех инфекционных заболеваний в каждой стране мира, в т.ч. и в нашей стране, и в нашем городе.

- До 50 человек из 100 не привитых каждый год заболевают гриппом и ОРИ.
- Имеются данные о том, что грипп приводит к обострению хронических сердечно-сосудистых заболеваний, возникновению инфаркта, инсульта.
- Пожилые люди находятся в группе риска по смертельному исходу от гриппа.

### *Почему лица пожилого возраста попадают в зону риска заболевания гриппом с неблагоприятными последствиями?*

С возрастом иммунная система человека ослабевает, становится не способной адекватно справляться с возбудителями инфекционных заболеваний. Снижается приобретенный в течение жизни иммунитет к инфекциям. К этому периоду «накапливаются» хронические заболевания сердечно-сосудистой системы (ИБС, гипертония), органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма), почек (пиелонефрит), эндокринной системы (сахарный диабет) и т.д. For seniors, the seasonal flu can be very serious, even deadly. Все это повышает риск тяжелого течения гриппа у лиц 65 лет и старше.

### *Какие осложнения и неблагоприятные последствия после гриппа отмечаются у лиц пожилого возраста?*

## **Г Р И П П**

Наиболее частыми осложнениями и неблагоприятными последствиями являются:

**Пневмония** (воспаление легких) и **бронхит** (воспаление бронхов). У пожилых людей грипп в 2 раза чаще осложняется пневмонией.

**Инфаркт, инсульт, обострение и утяжеление течения имеющихся хронических заболеваний.**

**Осложнения со стороны ЛОР-органов:** воспаление уха (отиты), воспаление пазух (гаймориты, синуситы).

**Осложнения со стороны внутренних органов:** воспаление почек и мочевого пузыря (пиелонефриты, циститы), воспаление желчных путей (холангиты).

**Вирус гриппа приводит к тому, что все органы работают «в напряжении». Работа здоровых органов через несколько месяцев после гриппа восстанавливается. А вот работа органов, которые до возникновения гриппа были поражены, может не восстановиться. Пожилой человек с ишемической болезнью сердца после гриппа может попасть в больницу с инфарктом, а пациент с гипертонической болезнью, даже на фоне приема эффективных препаратов - может погибнуть от инсульта.**

### *Как пожилые люди переносят прививки против гриппа?*

Прививки для профилактики гриппа переносятся хорошо. В отдельных случаях у пожилых лиц после введения противогриппозных вакцин могут возникнуть местные и общие реакции.

- Местные реакции - покраснение, болезненность, уплотнение в месте инъекции – могут возникнуть не более чем у 6-14 человек из 100 привитых.
- Общие реакции в виде повышения температуры до 37,5°C, озноба, недомогания встречаются не более чем у 1-15 человек из 100 привитых.



Эти реакции, как правило, не требуют медикаментозного лечения, проходят самостоятельно в течение 1-3 суток, не влияя на общее состояние организма.

### ***Когда лучше всего сделать прививку против гриппа?***

Оптимальным сроком проведения прививок против гриппа является период с сентября по декабрь.

### ***Нужна ли специальная подготовка к прививке тем, у кого есть хроническое заболевание?***

Нет, не нужна. Прививка проводится на фоне проводимого лечения вне стадии обострения хронического заболевания. Перед вакцинацией Вас осмотрит врач и решит вопрос о возможности проведения прививки.

**Дорогие бабушка и дедушка!  
Мы Вас очень любим.  
Вы нам очень нужны.  
Оставайтесь с нами рядом долго-долго.  
Позаботьтесь о своем здоровье!  
Не забудьте сходить в поликлинику и сделать прививку от гриппа.**

**Ваши внуки.**



Приложение 5

## **Наиболее частые вопросы по вакцинопрофилактике гриппа**

### ***Можно ли заболеть гриппом после прививки и заразить окружающих?***

При вакцинации любой вакциной заболеть гриппом нельзя. Так как в процессе производства вакцинные вирусы лишаются свойства вызывать заболевание, однако сохраняют способность формировать защиту.

### ***Когда сформируется иммунитет?***

*Через 14-21 день после вакцинации развивается иммунитет, который обеспечивает защиту от заболевания гриппом в течение 6-12 месяцев.*

### ***Гарантирует ли прививка от гриппа 100% защиту от заболевания?***

Насколько надежная защита выработается после вакцинации, зависит от многих факторов, в т.ч. возраста и состояния здоровья пациента, индивидуальных особенностей и т.д. В среднем, из 100 привитых 65-90 человек не заболеют гриппом. Если все же привитой человек заболеет, то заболевание у него будет протекать в легкой форме и без осложнений. Таким образом, вакцинация гарантирует защиту от заболевания тяжелыми и осложненными формами гриппа, заканчивающимися неблагоприятным исходом. Вакцина против гриппа обладает дополнительными, в некоторой степени иммуномодулирующими свойствами. Благодаря этому, иммунная система примерно 15-20 человек из 100 привитых приобретает дополнительную защиту и от других респираторных вирусных инфекций.

### ***Какие реакции могут отмечаться после прививки?***

Из 100 привитых против гриппа у 6-14 человек могут быть местные реакции в виде покраснения, уплотнения или болезненности в месте введения вакцины и у 1-15

человек из 100 привитых - общие реакции в виде кратковременного повышения температуры тела (до 37,5°C), общего недомогания. Все эти симптомы кратковременны и исчезают самостоятельно, как правило, через 1–2 дня.

### ***Нужно ли прививаться в текущем году, если делал прививку в прошлом?***

Защитные антитела, выработанные после прививки, обычно в течение 6-12 месяцев после вакцинации разрушаются или их количество становится недостаточным для защиты от гриппа в новом сезоне. Кроме того, ежегодно обновляются варианты вирусов гриппа, которые входят в состав вакцин. Поэтому необходимо прививаться ежегодно.

### ***Можно ли за один раз привиться от гриппа и дифтерии?***

Вакцину против гриппа можно совмещать с любой другой вакциной, кроме вакцины против туберкулеза. Единственным условием является то, что обе вакцины будут введены в разные участки тела.

Приложение 6

## **Вы спросили о прививке против гриппа**

### ***Актуальность гриппа.***

Практически перед каждым человеком, заботящимся о своем здоровье и здоровье своих родных и близких, встает вопрос: «Нужно ли делать прививку от гриппа?».

Постараемся ответить на этот вопрос, а так же на ряд вопросов, связанных с этой проблемой.

Вирусы гриппа относятся к таким возбудителям, которые имеют чрезвычайно высокую способность изменяться. Поэтому наша иммунная система, встретившись с измененным вирусом гриппа, начинает воспринимать его как новый, ранее не известный вирус. И пока иммунная система «налаживает» производство защитных антител, чтобы бороться с вирусом гриппа, у человека развивается заболевание. Именно с изменчивостью вирусов гриппа связаны ежегодные сезонные подъемы заболеваемости.

После вакцинации или перенесенного гриппа в организме формируются защитные антитела, однако они сохраняются чуть более полугода, а затем разрушаются. Когда в следующем году приходит новый вариант вируса гриппа, то он вновь «застает врасплох» нашу иммунную систему и мы снова бодем.

В настоящее время существуют различные способы подготовить иммунную систему к этой «встрече». Наиболее эффективный способ – прививка.

### ***Как вводятся вакцины против гриппа?***

#### ***Живые вакцины вводятся путем распыления в носовые ходы.***

**Все инактивированные вакцины** вводятся в виде укола внутримышечно или подкожно. Внутримышечный путь введения является предпочтительным, поскольку он подразумевает лучшее всасывание препарата и, следовательно, его большую эффективность. Подкожный путь введения менее предпочтителен по той причине, что

вакцина некоторое время сохраняется в месте введения и медленно рассасывается, это в свою очередь сказывается на скорости формирования защитного иммунитета.

Внутримышечное введение вакцины проводится в плечо (детям 18 месяцев и старше, подросткам и взрослым), а подкожное - в подлопаточную область или наружную поверхность плеча.

### **Откуда знают, какие вирусы гриппа придут к нам зимой?**

**Вирус гриппа** циркулирует по определенным биологическим законам. Почти всегда **вирус**, вызвавший весной подъем заболеваемости в юго-восточной Азии, осенью приходит в Европу.

В мире существует несколько сотен лабораторий, которые следят за вирусами гриппа. Анализируя информацию о вирусах, вызывающих грипп, специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно к апрелю - маю составляют рекомендации по вариантам вирусов гриппа, которые необходимо включить в состав вакцины. Ежегодно в состав вакцин включаются 3 актуальных варианта вируса гриппа.

Статистика 20-ти последних лет свидетельствует, что те варианты вирусов гриппа, которые были рекомендованы ВОЗ для включения в состав вакцин, совпадали более чем в 90% случаев (в отдельные годы отмечались расхождения лишь по одному из 3-х вариантов вируса, входящих в состав одной вакцины).

### **Могут ли отличаться вакцины против гриппа по включенным в них вариантам вирусов?**

Нет, вакцины различных производителей не отличаются по входящим в их состав вариантам вирусов гриппа. Каждый год в состав вакцин включаются те варианты вирусов гриппа, которые рекомендуют специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

### **Когда после прививки против гриппа сформируется защита от заболевания?**

Через 14-21 день после вакцинации развивается иммунитет, который обеспечивает защиту от заболевания гриппом в течение 8-12 месяцев.

### **Гарантирует ли прививка от гриппа 100% защиту от заболевания?**

100% гарантию от заболевания не дает ни один лечебный, ни один профилактический препарат.

В среднем из 100 привитых 98 человек не заболеют гриппом. Если все же привитой человек заболеет гриппом, то заболевание у него будет протекать в легкой форме и без осложнений. Таким образом, вакцинация гарантирует защиту от заболевания тяжелыми и осложненными формами гриппа, заканчивающимися смертельным исходом.

Вакцина против гриппа предназначена в первую очередь, для защиты именно от вирусов гриппа, а не от других респираторных вирусов. В тоже время вакцина против гриппа обладает дополнительными, в некоторой степени иммуномодулирующими свойствами. Благодаря этому, иммунная система примерно 20-25 человек из 100 привитых приобретает дополнительную защиту и от других респираторных вирусных инфекций.

### **Может ли вакцина против гриппа вызвать реакции?**

Возникновение температуры или покраснения в месте введения вакцины – это закономерная реакция на любую вакцину, свидетельствующая о начале формирования защиты к вирусу.



После вакцинации против гриппа у привитых могут отмечаться:

**Общие реакции** – это реакции, которые в целом затрагивают организм и проявляются в виде повышения температуры тела, недомогания, головной боли и др.

**Местные реакции** - это реакции, которые проявляются в месте введения вакцины в виде уплотнения и болезненности.

Все эти проявления кратковременны, не требуют лечения и исчезают самостоятельно в течение 2-3 дней, не нарушая трудоспособности и не требуя дополнительного лечения.

**На какие вакцины против гриппа реже развиваются реакции?**

Крайне редко возникают реакции при введении **сплит- и субъединичных вакцин (Гриппол плюс, ваксигрипп, инфлювак)** - из 100 привитых против гриппа у 2–8 человек могут быть местные реакции в виде покраснения, уплотнения или болезненности в месте введения вакцины и у 1-7 человек из 100 привитых - общие реакции в виде кратковременного повышения температуры тела (до 37,5°C), общего недомогания. Все эти симптомы кратковременны и исчезают спонтанно, как правило, через 1–2 дня.

**Когда нельзя проводить прививки против гриппа?**

Существуют определенные состояния здоровья, когда прививка для профилактики гриппа может быть временно отложена (временные противопоказания), либо прививку вообще нельзя проводить никогда (постоянные противопоказания). В любом случае, решение о противопоказаниях принимает врач после осмотра и опроса пациента.

**К временным противопоказаниям** к вакцинации против гриппа относятся состояние острого заболевания или обострения хронического заболевания. После нормализации состояния (снижения температуры и выздоровления) или перехода хронического заболевания в стадию ремиссии можно вводить вакцину.

**Постоянное противопоказание** к вакцинации против гриппа устанавливается крайне редко, в случае наличия немедленной аллергической реакции на белок куриных яиц (т.к. выращивание вакцинного вируса происходит именно на куриных эмбрионах). Такие реакции имеются у лиц, у которых при попытке съесть куриное яйцо в любом виде немедленно развивается отек нижней губы, горла и т.д. Если таких реакций нет, то вакцинация против гриппа для такого человека безопасна.

**Можно ли делать прививку против гриппа, если есть хроническое заболевание сердца?**

Можно и нужно! Хронические заболевания (в т.ч. заболевания сердца) являются не противопоказанием, а показанием к проведению прививки против гриппа. Пациенты с хроническими заболеваниями хорошо переносят вакцинацию и у них развивается достаточная защита от заболевания. Проведенная прививка не приводит к обострению хронического заболевания, в то время как перенесенный грипп как правило приводит к обострению хронического заболевания или утяжелению его дальнейшего течения.

**Для кого грипп наиболее опасен?**

Грипп опасен для каждого, потому что во время сезонного подъема заболеваемости гриппом погибают и здоровые люди. Однако, наибольшую угрозу грипп и его осложнения представляют для маленьких детей, пожилых лиц, а также для людей, страдающих хроническими болезнями. Это, в первую очередь, дети с поражениями центральной нервной системы, пациенты с патологией сердца

(врожденные пороки сердца, инфаркт в анамнезе, ИБС и т.д.), с заболеваниями легких, почек, эндокринной системы, с иммунодефицитами и т.д. К сожалению, иногда именно эти состояния ошибочно рассматриваются как противопоказания для проведения вакцинации против гриппа. Хотя такие лица требуют первоочередной защиты.

Грипп опасен и для женщин, планирующих беременность. Целесообразно вакцинироваться до беременности или во время второго-третьего триместра. Заболевание гриппом беременной женщины может повлечь развитие пороков у плода или возникновение выкидыша.

Грипп актуален и для лиц, которые в силу особенностей профессии (преподаватели, воспитатели, продавцы, врачи, другие лица, работающие в коллективах) контактируют с большим количеством людей и имеют высокий риск заражения гриппом.

**Необходимо ли прививаться в нынешнем году, если делал прививку в прошлом?**

Защитные антитела, выработанные после прививки, обычно в течение 8-12 месяцев после вакцинации разрушаются или их количество становится недостаточным для защиты от гриппа в новом сезоне. Кроме того, ежегодно обновляются варианты вирусов гриппа, которые входят в состав вакцин. Так что стоит прививаться ежегодно.

**Как лучше прививаться:**

**одной и той же вакциной каждый год или их лучше менять?**

Учитывая, что ежегодно варианты вирусов гриппа в составе всех вакцин одинаковы, целесообразность смены понравившейся Вам вакцины отсутствует.

**Какую вакцину против гриппа выбрать для 8-ми месячного ребенка и его мамы, кормящей грудью?**

Целесообразным является использование инактивированных сплит- или субъединичных вакцин против гриппа (**Гриппол плюс, ваксигрипп, инфлювак**). Оба эти вида вакцин формируют сходную по силе иммунную защиту и одинаково безопасны.

Высокая степень очистки вакцин и минимальное количество реакций на прививку дает возможность их использования у грудных детей, начиная с 6 месяцев, людей с хроническими заболеваниями, у беременных и кормящих грудью женщин.

*Можно ли заболеть гриппом после прививки и заразить окружающих?*

*При вакцинации любой вакциной заболеть гриппом нельзя. Так как в процессе производства вакцинные вирусы лишаются свойства вызывать заболевание, однако сохраняют способность формировать защиту.*

При вакцинации инактивированными вакцинами против гриппа (цельновирионными, сплит- или субъединичными) **риск заражения окружающих вакцинным вирусом отсутствует.**

**Можно ли прививать ребенка, если он больше 4-х раз в год болеет простудой?**

Не только можно, но и нужно. Именно такой ребенок наиболее подвержен осложнениям, развивающимся после перенесенного гриппа. Прививать такого ребенка необходимо в период отсутствия у него острого заболевания.

**Можно ли прививаться, если я перенесла простуду, а кашель остался?**

Не рекомендуется прививаться в период острого заболевания. Что же касается остаточных явлений, то они не являются противопоказанием, но в любом случае ваше

состояние перед прививкой должен оценить врач, который и примет окончательное решение.

### **Если я не успел привиться до эпидемии гриппа, то можно ли привиться во время эпидемии?**

Широко распространено мнение, что после начала подъема заболеваемости гриппом вакцинация противопоказана. Это имеет отношение только к живым противогриппозным вакцинам. Инактивированные вакцины (цельновирионные, сплит-или субъединичные) можно применять на протяжении всего сезона подъема заболеваемости гриппом, если риск заболевания достаточно высок. Однако, если прививка была сделана тогда, когда человек уже заразился вирусом гриппа, но симптомы еще не проявились, то вакцинация окажется неэффективной.

### **Почему взрослым вводят одну дозу вакцины, против гриппа, а некоторым детям советуют две?**

Это связано с наличием у взрослых иммунологической памяти в отношении вирусов гриппа. Поэтому одной дозы достаточно для того, чтобы ее "освежить". Маленьким детям вводят 2 дозы только в первый год вакцинации. В последующие годы для формирования эффективной защиты им достаточно одной прививки, как и взрослым.

### **Можно ли за один раз привиться от гриппа и дифтерии?**

Вакцину против гриппа можно совмещать с любой другой вакциной, кроме вакцины против туберкулеза (БЦЖ). Единственным условием при этом является то, что разные вакцины будут введены в разные участки тела.

### ***В прошлом году сделал прививку от гриппа, но все равно заболел. Смысл этой прививки?***

Существует 2 варианта объяснения этой ситуации.

Во-первых, наряду с вирусом гриппа заболевание у человека может вызывать более 200 видов других респираторных вирусов. Причем, отличить эти заболевания по клиническим симптомам практически невозможно. Поэтому, если Вы сделали прививку и у Вас возникло заболевание с повышением температуры, головной болью, слабостью, то это не значит, что развился грипп. Вероятнее, всего, что это другая вирусная инфекция, потому что от гриппа Вы защищены. А нам важно защитить Вас именно от гриппа – от той инфекции, которая дает наибольшее количество осложнений и смертельных исходов.

Во-вторых, есть небольшая вероятность, что у Вас развился грипп. В этом случае с большой уверенностью можно сказать – у вас не было тяжелых осложнений. А если бы Вы не сделали прививку и заразились гриппом, то такие осложнения могли бы быть и исход заболевания мог бы быть неблагоприятным.

Редко, но встречаются ситуации, когда человек сделал прививку и «встретился» с вирусом гриппа» в тот период, когда защита еще не успела сформироваться. А для выработки достаточной защиты необходимо 14-21 день.

Поэтому, прививку от гриппа делать стоит.

**Есть мнение (в частности, приверженцев нетрадиционной медицины), что вакцинация вредна детям. Они утверждают, что в период, когда у ребенка еще только формируется иммунитет, организм только начинает сам его вырабатывать, введенная вакцина якобы его угнетает и ослабляет организм. И вообще любая прививка снижает возможность у детского организма самостоятельно вырабатывать иммунитет.**

### **Может она и не нужна малышам?**

Это совершенно не так. Наоборот, вакцина – это самая слабая тренировка иммунной системы. Система учится работать с антигеном. Но если эти антигены безопасны в плане осложнений, то при встрече с дикими возбудителями, иммунная система будет работать гораздо интенсивнее и ее тренировка будет идти через болезнь. А болезнь – это всегда риск осложнений, и даже смертельного исхода. Я совершенно не соглашусь с утверждениями, что прививкой мы расслабляем иммунную систему, что она будет работать только с вакцинами и хуже реагировать на какие-то другие возбудители. Для такого утверждения нет ни теоретических, ни практических оснований.

Но, что касается маленьких деток, то они действительно очень уязвимы. Особенно если есть старший ребенок, посещающий школу, то риск подхватить вирус есть, и в таком случае вакцинация оправдана. Ведь показатели заболеваемости среди детей обычно в два-три раза выше, чем у взрослых. А 90 процентов госпитализированных при гриппе – дети. У них заболевание протекает тяжело и именно их надо защищать в первую очередь.

### **Когда лучше делать прививку от гриппа?**

Лучше всего прививаться от гриппа осенью: с сентября по ноябрь, до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРИ. В течение 2-3 недель после вакцинации сформируется защитный уровень антител против вирусов гриппа.

### **Где можно привиться от гриппа?**

Привиться можно в поликлинике по месту жительства.

Отдельным контингентам риска вакцинация проводится на бесплатной основе. Остальному населению предоставляется возможность вакцинироваться на платной основе.

В настоящее время все больше и больше руководителей предприятий, заботясь о здоровье своих сотрудников, покупают вакцину от гриппа для их иммунизации. Для удобства вакцинации работающих на предприятиях организуются выездные прививочные бригады. В составе выездной бригады в обязательном порядке присутствует врач, который осуществит осмотр пациентов и определит показания и противопоказания к вакцинации.

### **Почему в коллективе рекомендуют прививать не менее 40% работающих?**

Действительно, рекомендуется охватывать вакцинацией против гриппа **не менее 40%** работающих в коллективе.

При этом достигаются две основные цели. Первая цель - индивидуальная защита привитого человека. Вторая цель – формирование коллективного иммунитета среди работающих. Коллективный иммунитет дает дополнительную степень защиты привитым и снижает вероятность заболевания непривитых членов коллектива. Чем больше привитых, а значит защищенных от гриппа, тем ниже вероятность заноса и распространения вируса среди работающих в коллективе. При охвате менее чем 40% работающих, коллективный иммунитет практически не работает.

Безусловно, максимального эффекта от вакцинации против гриппа, как и при других инфекциях, можно достичь, если в коллективе привиты более 95% работающих. Однако, при вакцинации против гриппа достичь таких показателей сложно, учитывая, что вакцинация проводится в предэпидемический сезон в течение 2-3-х месяцев.

Таким образом, охват вакцинацией против гриппа не менее 40% работающих в коллективе обеспечивает индивидуальную защиту привитого и формирует дополнительные возможности защиты за счет коллективного иммунитета.

### **Как будут прививать против гриппа детей в школах и детских садах?**

Родителей в устной форме информируют против чего и каким образом будут прививать их детей, какую вакцину будут использовать. Затем родители в устной форме дают согласие, о чем делается отметка в медицинской документации. Оно хранится в медицинской документации ребенка. В определенный день в школу (садик) приезжает прививочная бригада (врач и медсестра) и проводят вакцинацию. Если мама захочет присутствовать при проведении ребенку прививки, она вместе с ним может обратиться в поликлинику по месту жительства.



**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И О**

**ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БЛИЗКИХ.**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАЩИТИТЕСЬ ОТ ГРИППА!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Приложение 7

## **Профилактика гриппа и ОРВИ**

**Грипп** — острое сезонное вирусное заболевание. Вирусы подразделяются на 3 типа: А, В и С, каждый имеет свои штаммы, что позволяет вирусу свободно проходить барьеры иммунологической защиты человека. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Ежегодно в мире заболевают до 500 млн. человек, 2 миллиона из которых умирают. В г.Минске ежегодно регистрируют около 1 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ.

Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками.

При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

### **Как происходит заражение?**

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются



условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения известных новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию — пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Простудные заболевания легче всего подхватывает тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

### **Кто является источником инфекции?**

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

### **Как проявляется грипп?**

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38—40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

### **Что делать, если вы заболели?**

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни. Соблюдайте меры профилактики до начала эпидемии.

### **Как защитить себя от гриппа?**



Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба), своевременный отдых. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы.

В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включайте продукты с высоким содержанием витамина С, т.к. квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды — чеснок и лук. Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий.

При уходе за больным соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).



Самое эффективное средство в профилактике гриппа — **вакцинация**. Она проводится осенью, до начала сезонного подъема. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70—80 провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни,

сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала. Высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также не рекомендуется.

Сделать прививку можно в любой поликлинике города по месту жительства (платно или бесплатно). Возможна вакцинация за счет средств предприятий, организаций, учреждений. В данном случае прививочная бригада приедет на рабочее место.

### **Что запрещено и не рекомендуется при гриппе**

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом. Поэтому необходимо назначение специфических противовирусных средств и адекватной терапии антибактериальными средствами и другими препаратами (чтобы не допустить осложнений). Часто показаны и дополнительные обследования — рентген грудной клетки, ЭКГ. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны медработников, но, к сожалению, около 30% больных госпитализируются в стационары поздно — после 5 — 6 дней заболевания, что и приводит к затяжному течению пневмонии и других осложнений.



Существует ошибочное мнение, что после начала сезонного подъема вакцинация противопоказана. Тем не менее, если по каким-то причинам вакцинация не была сделана вовремя, то ее можно сделать и после начала сезонного подъема. Правда если прививка сделана тогда, когда человек уже инфицирован вирусом гриппа, то вакцина может оказаться неэффективной.

Недопустимо, чтобы больные или родители заболевших детей самостоятельно начинали прием антибиотиков (часто неоправданный), что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, дисбактериозу, формированию устойчивых форм бактерий.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере, на период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, что особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны

как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

Для профилактики гриппа на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Эти противовирусные препараты облегчают клинические симптомы гриппа и уменьшают продолжительность болезни в среднем на 1,5 — 3 дня. Однако необходимо отметить, что они обладают специфической активностью только в отношении вируса гриппа А и бессильны против вируса гриппа В. В дополнение к этому многие лекарственные средства имеют широкий перечень противопоказаний и могут вызвать побочные реакции. Лечение данными препаратами эффективно только в случае их приема в течение первых 48 часов после начала заболевания. В этом случае заболевание не развивается дальше, предотвращаются возможные осложнения, снижается вероятность заражения окружающих.

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