**Защити себя от гриппа**

**Основные факты:**

Грипп - это острая вирусная инфекция, легко распространяется от человека человеку.

Грипп циркулирует во всем мире, и им может заболеть любой человек из любой возрастной группы.

Грипп вызывает ежегодные сезонные эпидемии, пик которых в районах с умеренным климатом приходится на осень-зиму.

Грипп может приводить к смертельным исходам в группах населения повышенного риска.

Вакцинация - это самый эффективный путь профилактики инфекции.

**Признаки и симптомы**

Для гриппа характерны внезапное появление высокой температуры, кашель (обычно сухой), головная боль, мышечная боль и боль в суставах, сильное недомогание (плохое самочувствие), боль в горле и насморк. Грипп может приводить к развитию осложнений или смерти у людей из групп повышенного риска. Период между инфицированием и заболеванием - инкубационный период - длится около двух дней.

**Кто подвергается риску?**

Ежегодные эпидемии гриппа могут оказывать серьезное воздействие на все возрастные группы, но самый высокий риск развития осложнений угрожает детям в возрасте до двух лет, взрослым в возрасте 65 лет и старше и людям любого возраста с хроническими болезнями сердца, легких, почек, крови и болезнями обмена веществ (например, диабет), или с ослабленной иммунной системой.

**Передача инфекции**

Сезонный грипп передается легко и может быстро распространяться в любых коллективах. Когда инфицированный человек кашляет, инфицированные капельки попадают в воздух. Их может вдохнуть другой человек и подвергнуться воздействию вируса. Вирус может также передаваться через руки, инфицированные вирусом. Для предотвращения передачи люди должны прикрывать рот и нос при кашле носовым платком (салфетками) и регулярно мыть руки.

**Лечение**

С помощью противовирусных препаратов от гриппа можно эффективно предотвращать и лечить болезнь. Существует два класса таких препаратов: 1) адамантаны (амантадин и ремантадин) и 2) ингибиторы нейраминидазы гриппа (осельтамивир и занамивир). У некоторых вирусов гриппа развивается устойчивость к противовирусным препаратам, ограничивающая эффективность лечения.

**Сезонные эпидемии**

В районах с умеренным климатом эпидемии гриппа происходят ежегодно в осеннее и зимнее время года. Болезнь приводит к госпитализации и смерти, главным образом, в группах повышенного риска (таких, как совсем маленькие дети, пожилые люди и хронические больные). Во всем мире ежегодные эпидемии приводят примерно к 3-5 миллионам случаев развития осложнений и примерно к 250 000- 500 000 случаев смерти. В Республике Беларусь ежегодно заболевает ОРИ около 3 млн. человек, гриппом 250-300 тысяч человек.

**Последствия болезни**

Грипп может вызывать серьезные проблемы для здоровья каждого заболевшего, так и для страны в целом. Эпидемии могут приводить к высоким уровням невыхода людей на работу и снижению производительности, тем самым оказывать негативное влияние на экономику.

**Профилактика**

Самым эффективным путем профилактики болезни или ее тяжелых последствий является вакцинация. Вот уже более 60 лет имеются и используются безопасные и эффективные вакцины. Среди здоровых взрослых людей вакцина может предотвратить заболеваемость гриппом на 70%-90%. Среди пожилых людей вакцина уменьшает количество тяжелых заболеваний и осложнений на 60% и случаев смерти - на 80%.

Вакцинация особенно важна для людей из групп повышенного риска развития серьезных осложнений гриппа, а также для людей, живущих вместе с людьми из групп высокого риска или осуществляющих уход за ними.

ВОЗ рекомендует ежегодную вакцинацию для следующих групп населения:

**Группы высокого риска последствий от гриппозной инфекции:**

- дети от 6 мес. до 3 лет;

- дети с 3-х лет и взрослые с хроническими заболеваниями;

- лица с иммуносупрессией;

- лица старше 65 лет;

- беременные.

**Группы высокого риска заражения гриппом:**

- дети от 3 до 6 лет;

- школьники 6-16 лет;

- медицинские работники;

- лица из учреждений с круглосуточным пребыванием детей и взрослых:

дети от 6 мес. до 3-х лет;

дети от 3-х лет и взрослые;

- орнитологи, работники птицеводческих предприятий;

- работники сферы бытового обслуживания;

- работники учреждений образования;

- работники торговли и общественного питания;

- работники транспорта;

- другие категории лиц, в том числе:

лица, находящиеся в контакте с хроническими больными с иммуносупрессией,

лица, находящиеся в контакте с детьми до 6 месяцев.

Вакцинные штаммы вируса гриппа ежегодно обновляются на основании информации о том, какие типы вирусов выделялись, насколько они были распространены и насколько эффективными могут быть вакцинные штаммы вируса гриппа предыдущего сезона против вновь идентифицированных типов.

Вакцина от сезонного гриппа является трехвалентной (содержит три компонента), каждый из компонентов обеспечивает защиту от одного из трех основных вирусов гриппа, циркулирующих в человеческой популяции. Все вакцины, не зависимо от производителя, характеризуются высокой эффективностью и безопасностью.

В предэпидемический сезон 2012-2013гг. жителям г. Минска будут доступны инактивированные (убитые) вакцины: сплит-вакцины – Флюваксин (страна-производитель Китай), Ваксигрип (страна-производитель Франция), Флюарикс (страна-производитель Бельгия),. Безопасность и эффективность применения вакцины Флюваксин, которая начала использоваться в нашей стране с 2010 года, идентичны с имеющей опыт использования в нашей стране вакциной Ваксигрип и субъединичные вакцины - Гриппол плюс (страна-производитель Россия), Инфлювак (страна-производитель Нидерланды).

Все инактивированные вакцины вводятся в виде укола внутримышечно или подкожно.

При введении сплит- и субъединичных вакцин 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°С), общего недомогания. Все эти симптомы кратковременны и исчезают самостоятельно, как правило, через 1–2 дня, не нарушая работоспособность.

При вакцинации с использованием сплит- и субъединичных вакцин перечень противопоказаний минимален

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 в виде анафилактического шока, крапивницы, отека Квинке 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 (вареное яйцо, яичница и т.д.) у человека немедленно развивается отек нижней губы, горла и т.д. Если таких реакций нет, то вакцинация против гриппа для такого человека безопасна.

Что еще надо знать о вакцинопрофилактике гриппа:

- вакцина не может вызвать заболевание гриппом, так как в процессе производства вакцинные вирусы лишаются свойства вызывать заболевание, однако сохраняют способность формировать защиту;

- в случае вакцинации инактивированными вакцинами против гриппа риск заражения окружающих вакцинным вирусом отсутствует;

- большинству людей специальной подготовки к вакцинации против гриппа не требуется. Отдельным пациентам (например, с аллергическими заболеваниями) врач может назначить медикаментозную подготовку. У больных хроническими заболеваниями вакцинация проводится на фоне приема обычной терапии;

- не рекомендуется прививаться в период острого заболевания. Остаточные явления не являются противопоказанием, но в любом случае ваше состояние перед прививкой оценит врач, который и примет окончательное решение;

- детям вводят 2 дозы вакцины (с интервалом) только в первый год вакцинации. В последующие годы для формирования эффективной защиты им достаточно одной прививки;

- 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;

- если вы сделали прививку против гриппа и заболели, то это – во- первых, развилась возможно другая вирусная инфекция, потому что от гриппа который дает наибольшее количество осложнений и смертельных исходов, Вы защищены. Во-вторых, есть небольшая вероятность, что у Вас развился грипп. Но в связи с тем, что Вы сделали прививку, заболевание протекало без осложнений. В-третьих, Вы «встретились» с вирусом гриппа в тот период, когда защита еще не успела сформироваться. А для выработки достаточной защиты необходимо 14-21 день;

- лучше всего прививаться от гриппа осенью: в сентябре-ноябре, до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРИ;

-привиться против гриппа можно в поликлинике по месту жительства.

В поликлиниках г. Ветка сезонно проходит вакцинация против гриппа подлежащих контингентов.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БЛИЗКИХ!

НЕ ДАЙТЕ ГРИППУ ВМЕШАТЬСЯ В ВАШИ ПЛАНЫ!

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАЩИТИТЕСЬ ОТ ГРИППА!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ГРИППА!