

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

(ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

Вакцинация против гриппа – это основной и самый эффективный способ профилактики заболевания.

Существует 3 вида профилактики гриппа:

- с помощью вакцин (специфическая профилактика или вакцинопрофилактика);
- химиопрофилактика (противовирусные средства);
- профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены (неспецифическая).

Цель вакцинопрофилактики — это не полная ликвидация гриппа, как инфекции, а снижение заболеваемости и смертности от гриппа и, особенно, от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно-сосудистых (миокардит, перикардит), легочных заболеваний (пневмония, бронхит) и другой хронической патологии.

Люди вакцинированные, как правило, не болеют, а если заболевают, то в легкой форме и без осложнений.

По данным ВОЗ, ежегодно в мире заболевают гриппом 20-30% детей и 5-10% взрослых, а умирают от гриппа от 250 тысяч до 500 тысяч человек.

Вакцинопрофилактика. Для вакцинации против гриппа в 2021 году будет применяться инактивированная (не живая) гриппозная вакцина «**Ультрикс Квадри**», высокоочищенная и не содержащая каких-либо консервантов. В соответствии с эпидемической ситуацией и рекомендациями ВОЗ антигенный состав вакцины в этом году изменен, вакцина является четырехвалентной и **содержит активно циркулирующие на территории Российской Федерации и актуальные для будущего эпидемического сезона антигены вируса гриппа (2 антигена вируса гриппа типа А и 2 антигена вируса гриппа типа В)**, которые позволят обеспечить максимальную эффективность иммунизации в настоящий период времени. Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период с сентября по ноябрь. Важно, чтобы иммунитет после прививки от гриппа успел сформироваться до начала эпидемического подъема заболеваемости!!!

Вакцина «Ультрикс Квадри» вводится **внутримышечно** и вызывает формирование высокого уровня специфического иммунитета против гриппа у **95% вакцинированных**. Защитный эффект наступает **через 8-12 дней** и сохраняется до **12 месяцев**.

Детям от 6 мес до 3 лет — по 0,25 мл (1/2 дозы) двукратно с интервалом 28 дней в переднебоковую поверхность бедра внутримышечно.

Детям старше 3 лет и взрослым вакцину вводят однократно в дозе 0,5 мл внутримышечно в верхнюю треть наружной поверхности плеча (в область дельтовидной мышцы).

В день прививки вакцинируемые осматриваются врачом (фельдшером) с обязательным проведением термометрии. При температуре выше 37 град.

вакцинацию не проводят.

Абсолютными противопоказаниями для применения вакцины являются:

- Аллергические реакции на куриный белок и компоненты вакцины;
- Аллергические реакции на ранее вводимые гриппозные вакцины;
- Острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний, сопровождающихся повышенной температурой.

При нетяжелых ОРВИ вакцинацию проводят после нормализации температуры. Вакцина «Ультрикс Квадри» хорошо переносится детьми и взрослыми. На месте введения возможны **местные реакции** в виде болезненности при пальпации, гиперемии, уплотнения и отека кожи в месте введения, а также **общие реакции** в виде недомогания, головной боли, першения и боли в горле, слабости, субфебрильной температуры и легкого насморка. Данные реакции проходят самостоятельно в течение 1-3 суток и не требуют лечения.

Основные выводы:

1. Противогриппозная вакцина безопасна.
2. Вакцинация против гриппа снижает риск заболевания и развития осложнений среди здоровых молодых людей, детей и в организованных коллективах.
3. Вакцинация снижает риск заболевания, госпитализации и смертельных исходов среди пожилых людей и групп риска.

Химиопрофилактика гриппа включает использование медицинских иммунобиологических, противовирусных химиопрепаратов, интерферонов и других препаратов, разрешенных к применению и зарегистрированных на территории Российской Федерации. А также растительные лекарственные препараты, которые давно и широко используются при различных заболеваниях, в том числе и вирусной природы, в том числе и для профилактики. Многие из них хорошо известны и очень популярны. Действительно, некоторые лекарственные растения не только облегчают симптомы заболевания, но и обладают противовирусным действием:

- Лук, чеснок — содержат фитонциды, противомикробные вещества растительного происхождения.
- Мята, сосна — обладают вирулицидным действием и используются для ингаляций.
- Лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха — кладезь витаминов, в том числе витамина С (аскорбиновая кислота), на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настой).

Неспецифическая профилактика - это соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Санитарно-гигиенические и оздоровительные мероприятия предусматривают: формирование здорового образа жизни у населения, соблюдение распорядка дня, полноценное питание с включением в рацион свежих овощей и фруктов, витаминных препаратов; проведение закаливающих процедур, физические упражнения, игры, прогулки на свежем воздухе; оздоровление условий труда и быта и другое.

Во-первых: Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:

- избегать контакта с больными людьми;
- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
- при контакте с больными людьми одевать маску;
- мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- регулярно проветривать помещение;
- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Во-вторых: Если Вы заболели, максимально ограничьте контакты с другими людьми и вызовите врача как можно быстрее, чтобы получить рекомендации по лечению. Оставайтесь дома, по возможности, в течение 7 дней от начала заболевания и не пренебрегайте мерами личной повседневной гигиены.

Если Вы все-таки заболели, то:

- оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;
- соблюдайте постельный режим;
- по возможности изолируйте себя от других членов семьи;
- при первых симптомах заболевания вызовите врача;
- пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте;
- пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами;
- выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы.

Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

И, наконец, в-третьих: Что мы зачастую наблюдаем — стоит заболеть одному члену семьи, и один за другим остальные тоже оказываются «в постели». Изоляция больного в отдельной комнате, использование марлевых повязок для членов семьи заболевшего, частое проветривание и влажная уборка помещения, где находится больной, все это неотъемлемая часть профилактических мероприятий. В очаге гриппа дезинфицирующие мероприятия должны заключаться в обеззараживании как воздушной среды помещения — основного фактора передачи возбудителей болезни, так и предметов быта, обстановки, пола,

на котором оседают капли аэрозоля, содержащие вирус, который выделяет больной. Простейшим способом снизить концентрацию инфекционного аэрозоля (мелкодисперсной, пылевой фазы) в воздухе является регулярное проветривание помещения. **В холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин.** При этом необходимо следить за температурой воздуха в помещении, где находится больной. Она не должна опускаться ниже 20°C.

Если в семье появился больной, необходимо соблюдать следующие правила:

- по возможности, разместить больного члена семьи отдельно от других;
- уход за больным желательно осуществлять одному человеку;
- избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина;
- все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры – использование масок, частое мытье рук, протирание рук дезинфицирующими средствами;
- следить за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа;
- стараться находиться от больного на расстоянии не менее 1 метра;
- выделить для больного отдельную посуду;
- внимательно следить за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Если Вы используете одноразовые маски, то старайтесь выполнять следующие требования:

- смена одноразовых масок должна производиться не реже 1 раза в 3 часа;
- аккуратно закрывайте нос и рот маской, закрепите ее, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской;
- влажную, отсыревшую или загрязненную маску следует своевременно сменить на новую, чистую и сухую;
- закончив уход за больным, маску необходимо немедленно снять, выбросить и вымыть руки. Не допускайте повторного использования одноразовых масок, так как они могут стать источником инфицирования!

Клинические исследования по изучению эффективности масок в предотвращении передачи респираторных вирусов от человека к человеку показали, что правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%.

Будьте здоровы! Берегите себя, своих родных и близких!