Информация для населения: Все о вакцинации против гриппа.

Наступает осень, а значит это время принять меры по ежегодной защите человека от гриппа, которых нас атакует в зимне-весенний период и наносит значительный ущерб здоровью, иногда даже непоправимый.

Для сезонного гриппа характерны симптомы в виде внезапного появления высокой температуры (38 C – 40 C), кашля (обычно сухого, напряжённого, сопровождающегося болью за грудиной), головной и мышечной болью, болью в суставах, сильного недомогания (плохого самочувствия), болью в горле.

Самое эффективное средство — это вакцинация. Вот ответы на основные вопросы.

**Как действует вакцина от гриппа?**

Прививка от одной из грозных инфекций — это средство, запускающее собственные защитные силы организма, она помогает человеку бороться с инфекцией, подготавливая его к встрече с вирусом.

**Какой состав прививки от гриппа?**

Применяемые сегодня вакцины являются инактивированными, то есть убитыми, не содержащими живой вирус. Их получают путём выращивания вируса гриппа на куриных эмбрионах, после чего очищают от примесей и обезвреживают физическими или химическими методами.

Инактивированные вакцины, в свою очередь, подразделяются:

* I поколения - цельновирионные вакцины - в их составе содержатся убитые частицы вируса или вирионы (не применяется);
* II поколения - расщеплённые или очищенные, которые не содержат липидов и куриного белка («Ультрикс», « Ультрикс Квадри»)
* III поколения - субъединичные, состоящие только из двух вирусных белков, участвующих в формировании иммунного ответа («Инфлювак»)
* IV поколения -  субъединичные адъювантные, состоящие из двух вирусных белков, участвующих в формировании иммунного ответа и эффективный безопасный иммуноадъювант («Гриппол плюс», «Гриппол», «Совигрипп»)

**Когда делать прививку от гриппа?**

Любая прививка от гриппа способствует выработке антител в организме человека. После чего при встрече с реальным вирусом в жизни эти защитные клетки начинают действовать. Иммунитет человека быстрее справляется с гриппом и значительно легче переносит все симптомы инфекции, в том числе отсутствуют тяжёлые осложнения.

Учитывая, что для выработки иммунной защиты необходимо как минимум 2-4 недели, оптимальные сроки вакцинации – начало осени, до начала циркуляции вирусов гриппа.

**Сколько действует прививка от гриппа?**

Вакцина защищает от вируса в течение одного эпидемического сезона, далее проходит. Но некоторые защитят от гриппа минимум на девять месяцев и до года.

**Почему нужна прививка от гриппа**

Чтобы ответить нужно вспомнить несколько важных фактов о самом вирусе.

1.   Заразиться гриппом можно просто при разговоре с больным человеком.

2.    Человек становится заразным уже за 1-2 дня до появления симптомов инфекции, в инкубационный период, когда микроорганизм активно размножается.

3.   Грипп обусловлен уникальной изменчивостью, поэтому люди, переболевшие одним вариантом болезни, могут заболеть практически сразу другим типом гриппа.

4.   Вирус размножается молниеносно после попадания на верхние дыхательные пути. Спустя всего 8 часов, его количество увеличивается в тысячи.

5.   Болезнь приводит к многочисленным осложнениям: пневмония, заболевания почек и головного мозга, летальные исходы.

6.   Если лечение начато с опозданием - оно в большинстве случаев уже неэффективно.

**Кому нужно делать прививку?**

Прививка нужна всем, особенно определённым категориям населения, относящимся к группе риска:

* всем детям старше 6 месяцев, дошкольникам, учащимся 1-11 классов, обучающимся в техникумах, училищах и ВУЗах;
* людям независимо от возраста с хроническими заболеваниями внутренних органов;
* лицам пожилого возраста;
* работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы и сферы предоставления услуг;
* работники организаций социального обслуживания и многофункциональных центров;
* всем людям, длительно находящиеся в организованных коллективах (проживающие в общежитии, домах престарелых).
* лица, подлежащие призыву на военную службу;
* беременным

**Как и где делают прививку от гриппа?**

Вакцинацию проводят чаще в поликлинике. Также прививку можно сделать и по месту работы/учёбы.

Перед вакцинацией проводится медицинский осмотр, термометрия и выдается разрешение на введение вакцины, человек направляется в прививочный кабинет на прививку.

**Куда делают прививку от гриппа?**

Вакцина вводится подкожно или внутримышечно в дельтовидную мышцу. Подкожно вводится препарат в плечо или в подлопаточную область.

**Можно ли делать беременным прививку от гриппа**

Прививки от гриппа разрешено делать беременным женщинам инактивированными вакцинами.

Вакцинацию беременным женщинам рекомендуется проводить во втором и третьем триместрах беременности. Особого внимания заслуживают женщины, относящиеся к группе риска по развитию тяжелых форм болезни и летальности, вызванной осложнениями гриппа.

**Можно ли кормящей маме делать прививку от гриппа?**

Конечно да, можно и необходимо. Ослабленный после родов организм женщины крайне восприимчив к инфекциям, а грипп может привести к тяжёлым последствиям, если иммунитет слаб (кормящие мамы плохо спят и много нервничают). Кроме этого, такие прививки ещё один способ защитить малыша, ведь все защитные клетки передаются ребёнку с маминым молоком.

**Можно ли делать прививку от гриппа при планировании беременности?**

Нужно. В период подготовки женщины к беременности нужно максимально защитить организм от возможных инфекций. Грипп во время беременности не только может привести к нарушению развития плода, но и к выкидышу. Поэтому прививка спасёт маму от инфекции и будущего малыша.

**Прививка от гриппа в детском возрасте**

Из-за распространённости и тяжести заболевания, которое грозит многочисленными осложнениями, прививка показана всем детям, особенно ослабленным и с хроническими заболеваниями.

Но у вакцинации от гриппа совсем маленьких детей есть свои особенности, а именно: чтобы иммунитет лучше сработал вакцину малышам от 6 месяцев до 3 летнего возраста вводят двукратно с интервалом 4 недели; прививку делают в область бедра.

**Противопоказания к прививке от гриппа**

Каждая вакцина имеет строгие ограничения, список тех заболеваний и случаев, когда её вводить не стоит из-за возможного развития тяжёлых осложнений.

Прививка от гриппа абсолютно противопоказана:

- всем, у кого есть аллергия на куриный белок. Нельзя вводить только те вакцины, которые сделаны с использованием куриного белка и содержат его частицы. **Об аллергии нужно предупредить врача.**

- детский возраст до шести месяцев.

-   если ранее были реакции на один из компонентов препарата - вакцинацию лучше не проводить.

Временный медотвод от прививки против гриппа получают те, кто заболел острой инфекцией или если обострилось хроническое заболевание. В этом случае нужно подождать до полного выздоровления как минимум 2-4 недели.

Онкологические заболевания, беременность, иммунодефицитные состояния **не являются противопоказанием** к проведению прививки. Всем, кто страдает данными заболеваниями, вакцинация, наоборот, нужна, ведь у них повышена вероятность перенести инфекцию и её осложнения в сезон простуды.

**Возможные реакции и осложнения**

Несмотря на доводы антипрививочников, вакцинация простая и надёжная защита, если правильно выполнить все условия:

* максимальный всеобщий охват прививками окружающих;
* изолировать больных, если таковые есть в доме;
* нужно постараться не сталкиваться с больными людьми, ведь на прививку нередко приходят уже заражённые сами о том не догадываясь;
* нужно узнать больше о самой прививке у медработников.

Реактогенность у прививок от гриппа (способность препарата привести к каким-либо осложнениям у человека) практически отсутствует. Но как человек отреагирует на препарат всегда зависит от индивидуальных особенностей организма.

После введения вакцины может быть болезненность в месте введения, в редких случаях незначительное повышение температуры не более чем на 0,5°C, покраснение горла. Все симптомы проходят самостоятельно, спустя 1-2дня.

**Можно ли заболеть от прививки против гриппа?**

Неоднократно можно услышать истории, что после вакцинации человек переболел или перенёс её очень плохо.

Вакцина не может привести к заболеванию, однако если на момент вакцинации человек был в инкубационном периоде или произошла встреча с больным ОРВИ, то он может заболеть, ведь иммунитет на вакцину ещё не выработался.

**Как вести себя после вакцинации?**

* легкое, но сбалансированное питание поможет легче перенести вакцинацию.
* старайтесь избегать мест массового скопления. Такое простое правило снизит вероятность встретиться с инфицированными вирусом людьми.
* в первые дни после вакцинации ванна и плавание в бассейне временно под запретом. Длительное нахождение в ванной может привести к раздражению места введения вакцины. А в общественных местах после прививки легко заразиться. Лучше принять душ, при этом место введения инъекции нельзя растирать губкой.

Не все знают или помнят об этих правилах, но они помогают легче перенести возможные реакции.

**Можно ли сочетать прививки против гриппа и новой коронавирусной инфекции?**

Прививка от гриппа на фоне продолжающейся эпидемии COVID-19 очень важна: сочетание двух инфекций, если человек заразится и той и другой, - это серьезный риск для здоровья.

Если вы прививаетесь от ковида, то нужно пройти полный курс вакцинации и затем через 1 месяц сделать прививку от гриппа.

Если вы вначале привились от гриппа, то перед прививкой от COVID-19 также следует подождать четыре недели.

**Резюмируя…**

Нужна ли прививка от гриппа? Конечно нужна, особенно тем категориям населения, которые входят в группу риска. Вакцинация также важна для тех, кто не хочет находиться на больничном. **Берегите себя и своих близких, будьте здоровы!**

Что нужно знать о гриппе.

В зимний период очень важно знать клинические проявления ОРВИ и гриппа и меры профилактики вирусных инфекций, чтобы защитить от данных инфекций себя и окружающих.

На первый взгляд большого различия между так называемой «простудой» и гриппом нет: симптомы практически одни и те же — температура, слабость, насморк, кашель. И все же отличить грипп от других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) можно.

Если у Вас болит голова, «ломит» мышцы и суставы, слабость сковывает все тело, малейший шум, яркий свет сильно раздражают, возможны тошнота, рвота, температура тела повышается до 39°С и выше, нос заложен, но насморка почти нет — у Вас **грипп**!

Если из носа течет так, что Вы не успеваете менять носовые платки, а самочувствие при этом остается нормальным и температура около 37 °С — это **риновирусная инфекция**.

Если на второй-третий день к ознобу, насморку и кашлю прибавилось чувство песка в глазах и появилась боль в горле, а на шее и в подмышечной области появились увеличенные лимфатические узлы — это **аденовирусная инфекция**.

Парагриппозную инфекцию можно заподозрить в случае развития острого лихорадочного заболевания с катаральными явлениями, фаринготонзиллитом и синдромом крупа (грубый лающий кашель, шумное дыхание, изменение тембра голоса).

При первых клинических проявлениях заболевания необходимо обратиться к врачу!

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

* избегать контакта с больными людьми, при контакте 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 инфекциям.

**Будьте здоровы!**



