

Памятка о вакцинации против гриппа

Нужна ли прививка против гриппа?

Вирус гриппа обычно проникает в организм через слизистые оболочки дыхательных путей, распространяясь воздушно-капельным путем. Заболевание чрезвычайно заразно. Даже кратковременный контакт с больным человеком может привести к заражению. Именно поэтому весь мир страдает от ежегодных сезонных (приходящихся на холодное время года) эпидемий гриппа. Так как предотвратить контакты с больными людьми мы не в силах, имеет смысл сделать прививку от гриппа, особенно пожилым людям и детям, а также тем, кто страдает хроническими заболеваниями. Для предупреждения возникновения заболевания гриппом у новорожденных и детей в возрасте до 6 месяцев особенно важна иммунизация взрослых, находящихся с ними в тесном контакте. При вакцинации матери, у ребенка повышается титр противогриппозных антител, получаемых через молоко. Прививка от гриппа является мощным профилактическим средством, и значительно снижает вероятность развития заболевания при попадании в организм вируса. Иммунитет, возникающий в результате вакцинации – не пожизненный. Он сохраняется в течение одного года и эффективен только против конкретного штамма вируса гриппа. Вот почему вакцинироваться необходимо каждый год, причем обязательно до начала эпидемии. Ведь защита организма от вируса гриппа достигает максимальной эффективности только через две недели с момента введения вакцины! Из всех острых респираторных заболеваний грипп – самое серьезное. Правда, он может протекать как в тяжелой и среднетяжелой, так и в легкой и стертой форме. В последнем случае грипп невозможно отличить от других острых респираторных заболеваний. Но особенность современного течения гриппа в том, что в последние годы отмечается увеличение числа среднетяжелых и тяжелых форм болезни. Осложнениями гриппа чаще всего бывают острые пневмонии, сопровождающейся отеками легких, и отиты, в некоторых случаях приводящие к полной потере слуха. Грипп ослабляет сопротивляемость организма иным, вирусным и бактериальным инфекциям, и на его фоне могут развиваться вирусный энцефалит или менингит – крайне опасные осложнения, которые могут привести к инвалидизации или гибели пациента. Крайне редко бывают случаи, когда иммунного ответа недостаточно и вакцинированный человек может заболеть гриппом. Но в этих случаях он защищен от развития тяжелых осложнений. Как подготовиться к вакцинации против гриппа? Специальной подготовки к вакцинации против гриппа не требуется. Лучше, чтобы в течение 2 недель, предшествующих вакцинации, у Вас не было простудных заболеваний. Противопоказания к вакцинации от гриппа: - острое заболевание или обострение хронического заболевания в день вакцинации; - аллергия на белок куриных яиц; - тяжелые аллергические реакции на предшествовавшую прививку данным препаратом. О наличии данных противопоказаний необходимо информировать врача.

Классификация вакцин. Вакцины против гриппа подразделяются на живые вакцины и инактивированные вакцины. К инактивированным вакцинам относится и субъединичная вакцина Гриппол плюс, которая используется для иммунизации. Она состоит лишь из двух поверхностных вирусных белков, гемагглютинаина и нейраминидазы, которые наиболее важны для развития иммунного ответа. Остальные частицы вируса удаляются при очистке. Гриппол был разработан в Институте иммунологии Минздрава РФ группой профессора Аркадия Некрасова, запатентован в 1995 году. Ежегодно обновляется ее антигенный состав в зависимости от штамма циркулирующего вируса в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения.

Гриппол плюс — усовершенствованный аналог вакцины Гриппол, первая российская вакцина, не содержащая консерванта. Субъединичные и расщепленные вакцины – это те препараты, которые разрешены и показаны для иммунизации пациентов с хроническими заболеваниями, в том числе с иммунодефицитными, онкологическими, пожилым людям, даже, при необходимости, беременным женщинам.

По информации Роспотребнадзора России рост заболеваемости гриппа и ОРВИ ожидается в декабре 2019 г., январе 2020года, поэтому еще есть время сделать прививку, чтобы защитить своего ребенка и себя.

ПАМЯТКА
для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

С целью обеспечения профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками.

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением).

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи);
- Обратиться к врачу;
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.

Соблюдайте правила борьбы с гриппом, требуйте выполнения их окружающими.

Этим Вы будете содействовать быстрой ликвидации вспышки гриппа!

Памятка учащимся школ по профилактике гриппа и ОРВИ

Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом или ОРВИ?

Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
- вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?

- Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:
- Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите в школу или места скопления народа.
- Отдыхайте и пейте много жидкости.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук;
- Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту;
- Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;
- Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми;
- По возможности, свяжитесь с медицинским работником, прежде чем отправиться в больницу, чтобы выяснить, требуется ли Вам медицинское обследование.

Должен ли я идти на школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?

НЕТ. Независимо от того, что у Вас ОРВИ или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома и не ходить в школу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих.

Соблюдайте правила борьбы с гриппом, требуйте выполнения их окружающими.

Этим Вы будете содействовать быстрой ликвидации вспышки гриппа!