



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



ЛЕКТОРИЙ
«САНПРОСВЕТ»
ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ТРЕТИЙ ЭТАП: 14 – 25 СЕНТЯБРЯ 2026 ГОДА



Актуальность



- Грипп и ОРВИ занимают **первое место** по числу заболеваний и составляет **95% случаев всех инфекций**
- **Количество случаев пневмонии** во время эпидемии гриппа возрастает до 70 %, а бронхитов до 25 %.
- В настоящее время **грипп стоит на втором месте** (по числу инфекций) **среди причин смерти от инфекционных заболеваний**
- **Грипп очень заразен**: люди болеют гриппом в течение всего года
- При гриппе отмечается **резкое ухудшение состояния**, повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 °С), «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность

Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у маленьких детей, беременных, пожилых людей, людей с хроническими заболеваниями.



Чем опасен грипп?



При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

- **Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит).** Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- **Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).**
- **Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).**
- **Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).**

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

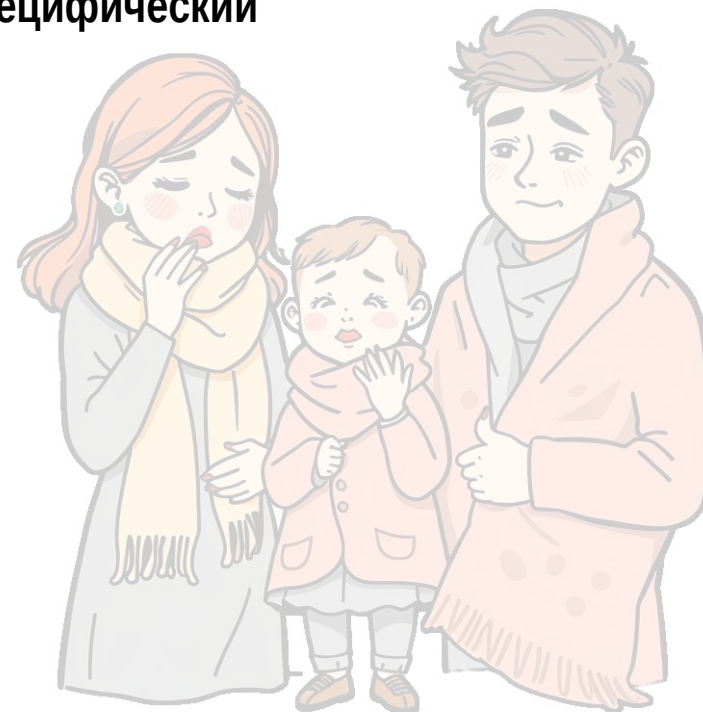
Существует ли защита от гриппа?



Самое эффективное средство профилактики гриппа – это **вакцинация**.

Вакцинация – это единственная специфическая профилактика гриппа.

➔ Именно после вакцинации формируется **специфический иммунитет** к вирусам гриппа типа А и В.

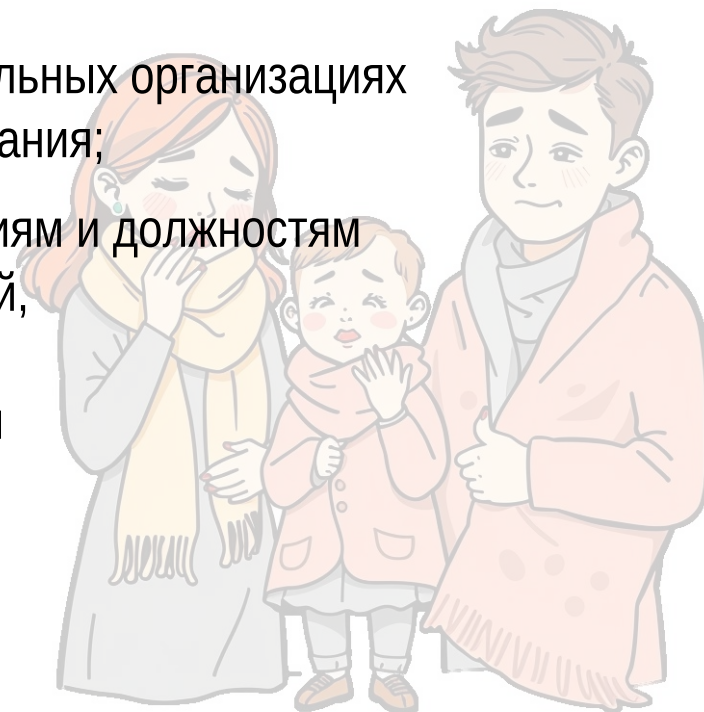
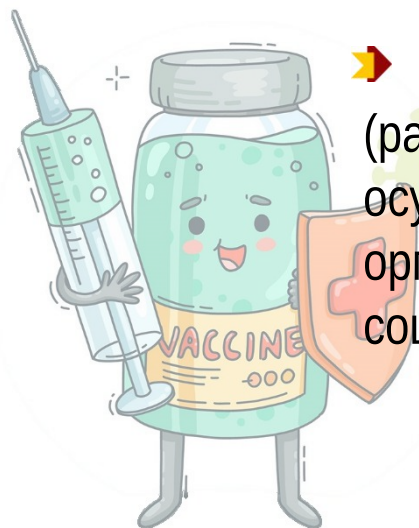


Кто подлежит обязательной иммунизации против гриппа?



Согласно Национальному календарю профилактических прививок (Приказ Министерства здравоохранения РФ от 06.12.2021 № 1122н) подлежат обязательной вакцинации против гриппа следующие категории граждан:

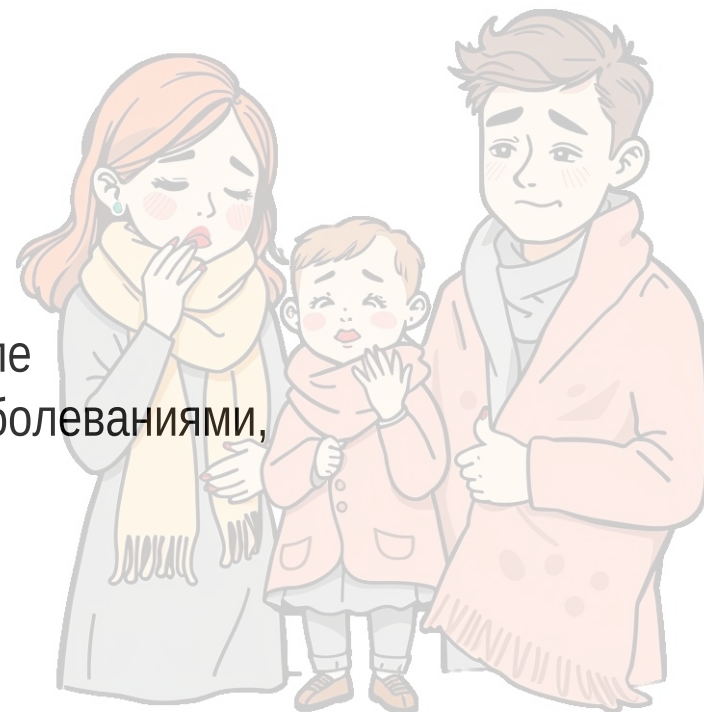
- дети с 6 месяцев до 6 лет;
- учащиеся 1 - 11 классов;
- обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;
- взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских организаций и организаций, осуществляющих образовательную деятельность, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы);



Кто подлежит обязательной иммунизации против гриппа?



- лица, работающие вахтовым методом, сотрудники правоохранительных органов и государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации;
- работники организаций социального обслуживания и многофункциональных центров; государственные гражданские и муниципальные служащие;
- беременные женщины;
- взрослые старше 60 лет;
- лица, подлежащие призыву на военную службу;
- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.



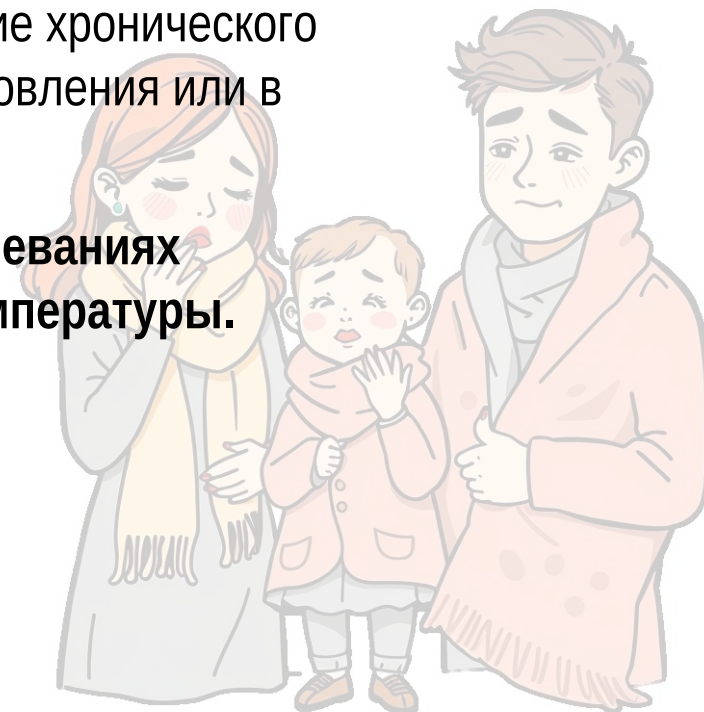
Какие противопоказания к вакцинации против гриппа?



Противопоказаниями к введению противогриппозных вакцин являются:

- аллергические реакции на куриный белок;
- аллергические реакции на ранее вводимые гриппозные вакцины;
- острые лихорадочные состояния или обострение хронического заболевания (вакцинацию проводят после выздоровления или в период ремиссии).

При нетяжелых ОРВИ, острых кишечных заболеваниях вакцинацию проводят после нормализации температуры.





➤ 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 6-12 месяцев.

➤ Когда лучше делать прививку от гриппа?

Лучше всего прививаться от гриппа осенью: в сентябре-ноябре, до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и острых респираторных инфекций.

В течение 2-3 недель после вакцинации сформируется защитный уровень антител против вирусов гриппа.





Какие вакцины используются?



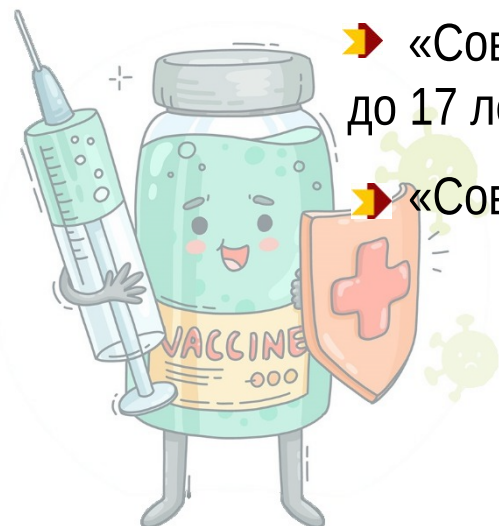
В рамках Национального календаря профилактических прививок для иммунизации в настоящее время используются инактивированные (не живые) противогриппозные вакцины:

➤ «Ультрикс Квадри» (вакцина без консерванта) для иммунизации детей с 6 мес. и беременных женщин;

➤ Флю-М - предназначена для профилактики гриппа у детей от 6 месяцев и взрослых без ограничения возраста, а также беременных женщин на II–III триместрах беременности;

➤ «Совигрипп» (без консерванта) – для иммунизации детей с 6 месяцев до 17 лет.

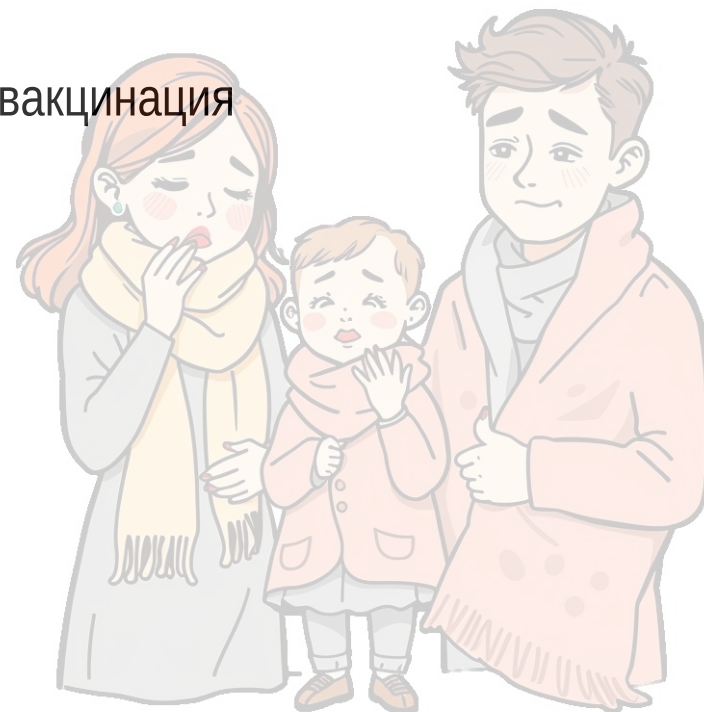
➤ «Совигрипп» (с консервантом) – для иммунизации взрослых с 18 лет.



Нужно ли как-нибудь готовиться к вакцинации против гриппа?



- **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.





Может ли вакцина против гриппа вызвать реакции?



Введение любых вакцин, в т.ч. вакцин для профилактики гриппа может вызывать реакции.

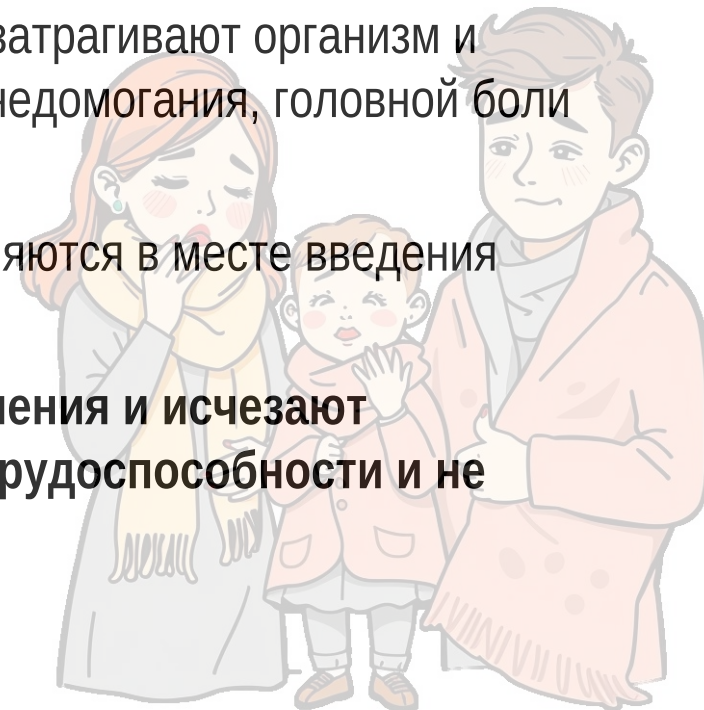
Возникновение температуры или покраснения в месте введения вакцины – это закономерная реакция на любую вакцину, свидетельствующая о начале формирования защиты.

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.

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





Можно ли заболеть гриппом после прививки и заразить окружающих?



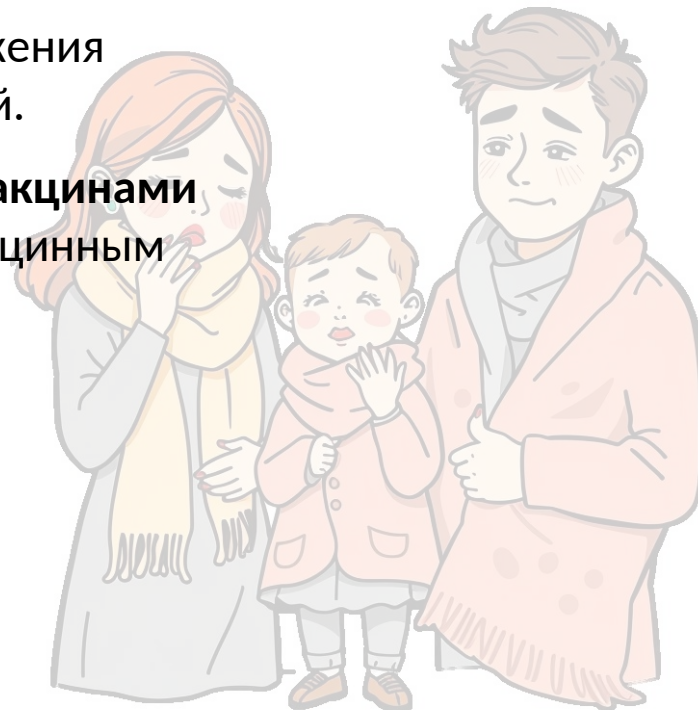
➤ При вакцинации любой вакциной заболеть гриппом нельзя.

➤ в процессе производства вакцинные вирусы лишаются свойства вызывать заболевание, однако сохраняют способность формировать защиту.

➤ При вакцинации живой вакциной риск заражения вакцинным вирусом окружающих крайне низкий.

В случае вакцинации инактивированными вакцинами

➤ против гриппа риск заражения окружающих вакцинным вирусом отсутствует.



Почему в коллективе рекомендуют прививать не менее 75% работающих?



При этом достигаются две основные цели:

- Первая цель - индивидуальная защита привитого человека.
- Вторая цель – формирование коллективного иммунитета.

Коллективный иммунитет дает дополнительную степень защиты привитым и снижает вероятность заболевания не привитых членов коллектива.

Чем больше людей привились против гриппа, тем больше невосприимчивых к вирусу гриппа лиц среди населения.

Чем выше коллективный иммунитет, соответственно, тем меньше вероятность заболеть у человека, встретившегося с вирусом.

При условии, что 90% людей привиты – остальные 10% не заболею.



Почему в коллективе рекомендуют прививать не менее 75% работающих?



Коллективный иммунитет защищает не только привитых людей, но и остальное население, например тех, кто имеет противопоказания или медотвод от вакцинации (лица, с аллергической реакцией на куриный белок или иные компоненты вакцины, а также те, у кого отмечались сильная температурная или аллергическая реакция на предыдущую вакцинацию против гриппа).



Коллективный иммунитет снижает риск распространения вирусов гриппа.



Какие существуют правила поведения после вакцинации?

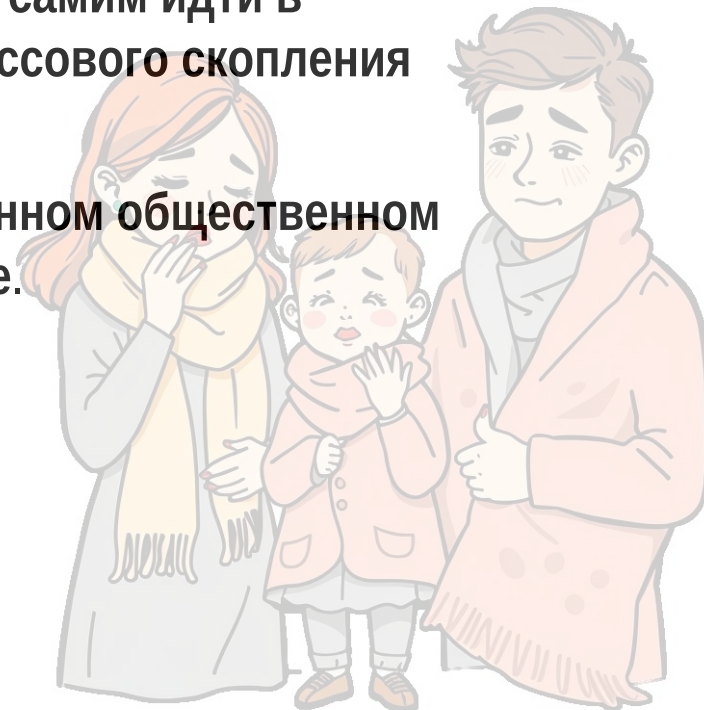


➤ Самое главное правило – человек должен помнить о том, что после введения вакцины начинается формирование иммунитета.

➤ Нужно воздержаться от контактов с больными ОРВИ, избегать стрессовых ситуаций. Особенно в первую неделю после прививки.

➤ Не стоит после прививки вести ребёнка, да и самим идти в торговые центры, кинотеатры, другие места массового скопления людей.

➤ Если есть возможность не ездить в переполненном общественном транспорте – лучше погулять на свежем воздухе.

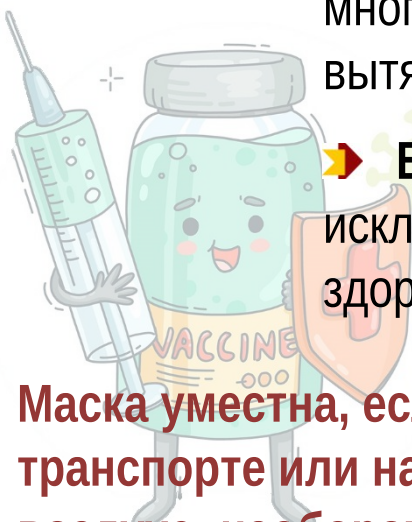




Простые меры помогут избежать заражения гриппом и другими ОРВИ:



- **Держите в чистоте руки.** Тщательно мойте руки с мылом после посещения общественных мест, возвращаясь домой, после посещения санитарных комнат и перед приемом пищи.
- **Если нет возможности помыть руки с мылом,** пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.
- **Не прикасайтесь грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа.**
- **Избегайте мест скопления людей,** при необходимости посещения многолюдных мест соблюдать дистанцию в 1 м (не ближе расстояния вытянутой руки).
- **В общественных местах используйте маску** для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей. Благодаря маске здоровый человек может защититься от заражения.



Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте или находитесь в тесном контакте с больным. Но она нецелесообразна на открытом воздухе: наоборот, во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом.





Простые меры помогут избежать заражения гриппом и другими ОРВИ:

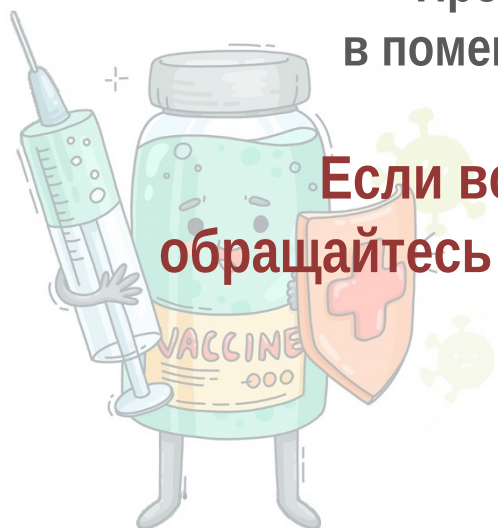


➤ **Помните правила «респираторного этикета»** (здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя)

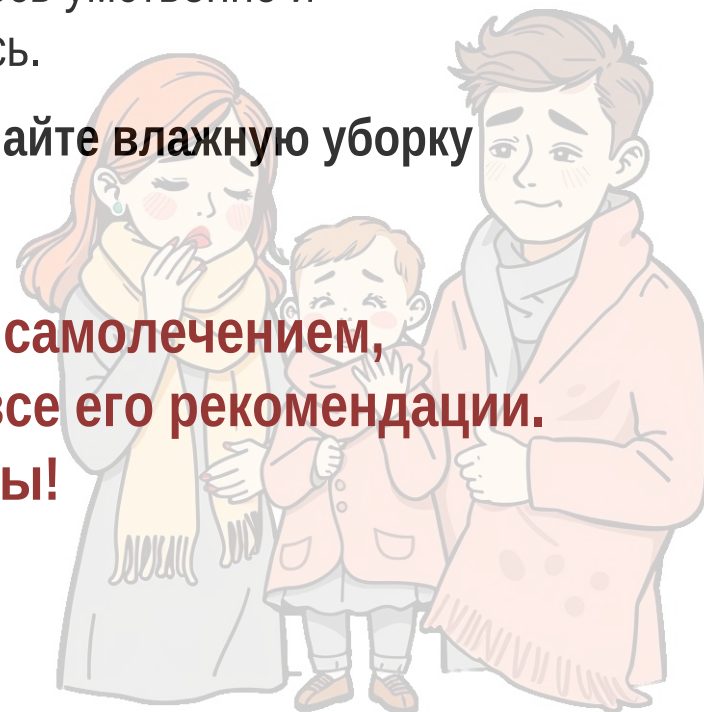
➤ **Избегайте перегревания и переохлаждения, одевайтесь по погоде.**

➤ **Соблюдайте распорядок дня:** не перетруждайтесь умственно и физически, гуляйте на свежем воздухе и высыпайтесь.

➤ **Проветривайте, но избегайте сквозняков, делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.**



Если все же Вы заболели – не занимайтесь самолечением, обращайтесь за помощью к врачу и выполняйте все его рекомендации. Берегите себя и будьте здоровы!





ЛЕКТОРИЙ
«САНПРОСВЕТ»
ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Больше полезной информации в наших
группах: ВКонтакте и МАХ

