



**Грипп** – острая респираторная вирусная инфекция, вызванная вирусами группы А, В или С, протекающая с тяжелым токсикозом, лихорадкой, поражением верхних и нижних дыхательных путей. Грипп часто дает осложнения вплоть до летального исхода, вызывает эпидемии.

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 - 3 м.

Инкубационный (скрытый) период, как правило, длится 2 - 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая, гипертоксическая.

При тяжелом течении заболевания часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Способы профилактики:

- тщательно мыть, обрабатывать антисептиком руки;
- не трогать грязными, невымытыми руками нос, глаза, рот;
- промывать нос солевым раствором;
- одевать в общественном месте медицинские маски;
- тщательно убирать и проветривать помещения;
- избегать массовых скоплений людей;
- вести здоровый образ жизни.

**Всемирная организация здравоохранения считает вакцинацию единственной социально и экономически оправданной мерой борьбы с гриппом. Вакцинация на 90 % снижает заболеваемость, на 60 % снижает госпитализацию.**

Этот РНК-содержащий вирус, быстро мутирует и без четкого понимания штамма, который будет циркулировать, противопоставить заболеванию было бы нечего. Поэтому по всему миру есть специальные лаборатории, которые наблюдают за циркулирующими штаммами гриппа, анализируют их в предыдущий сезон и межсезонье. На основе собранных данных строится прогноз о том, какой штамм будет превалировать в грядущем эпидсезоне. Этот прогноз рассылается производителям вакцин. В соответствии с полученными данными они каждый год модифицируют свои вакцины. Без этого процесса прививка от гриппа действительно была бы бессмысленной.

Желательно вакцинироваться за две недели до предстоящего подъёма заболеваемости. К его началу иммунная система уже должна быть простимулирована.

После вакцинации необходимо соблюдать режим дня в течение 3-4 суток, полноценно питаться и спать не менее восьми часов. Рекомендовано исключить контакты с инфицированными людьми.

**НЕТ**

**ДА**

# ВАКЦИНА ОТ ГРИППА



Вакцина от гриппа защищает от всех форм гриппа



Риск заражения гриппом после прививки остаётся. В среднем прививка обеспечивает защиту на 80-90%



Вакцина может вызвать заболевание гриппом



Вакцина содержит инактивированный (убитый) вирус, который вызывает иммунный ответ, но не способен вызвать заболевание



При аллергии на куриные яйца нельзя вакцинироваться от гриппа



Большинство современных вакцин от гриппа безопасны для людей с аллергией на куриный белок. Посоветуйтесь с врачом о выборе вакцины



Грипп не очень-то и опасен. Это просто тяжёлая простуда. Лучше переболеть гриппом, а не вакцинироваться



Грипп очень опасен, особенно для младенцев, пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями. Грипп может привести к серьёзным осложнениям, госпитализации и смерти даже у молодых здоровых людей



**ПРИВИВАЙТЕСЬ ОТ ГРИППА ВОВРЕМЯ!  
СЕНТЯБРЬ И НОЯБРЬ - ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ  
ВАКЦИНАЦИИ!**