

## О профилактике гриппа

Очень важно вовремя «запасись» иммунитетом и сделать необходимые прививки.

В России сезон гриппа начинается примерно в ноябре-декабре.

Нельзя недооценивать грипп. Это не просто острая вирусная респираторная инфекция (ОРВИ) дыхательных путей. Грипп очень заразен, способен к молниеносному и глобальному распространению, протекает тяжелее остальных вирусных респираторных инфекций и имеет наибольшее число осложнений.

Говоря о вакцинации, часто вспоминают про коллективный иммунитет. Он формируется в популяции, когда значительная доля населения имеет иммунитет к инфекции в результате вакцинации или естественно перенесенного заболевания. В таких условиях прерывается передача инфекции и снижается уровень носительства возбудителя. Для формирования коллективного иммунитета путем иммунизации, как наиболее безопасного метода, необходимо достигать целевых показателей охвата вакцинацией населения.

В соответствии с постановлением Роспотребнадзора от 21 июня 2023 года «О мероприятиях по профилактике гриппа, острых респираторных вирусных инфекций и новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2023-2024 гг.» необходимо привить от гриппа не менее 60% населения России и не менее 75% лиц, относящихся к группам риска. Это и есть те целевые показатели охвата вакцинации.

В рамках прививочной кампании против гриппа в осенний период 2023 года планируется привить не менее 60% населения. В прошлом 2022 охват населения Санкт-Петербурга профилактическими прививками против гриппа составил 61,3%.

Существуют неспецифические методы профилактики гриппа:

- мыть руки или обрабатывать их антисептиками (профилактика контактного пути передачи через поверхности),
- не трогать грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот,
- оставаться дома, в случае появления первых симптомов острой респираторной инфекции во избежание распространения заболевания среди окружающих,
- использовать маски в общественных местах.

Здоровый образ жизни малоэффективен в предупреждении заболевания гриппом, но действенен в отношении хронических заболеваний, которые отягощают течение гриппа.

Для инфекций, передающихся воздушно-капельным путем, к которым относится грипп, наиболее эффективная мера профилактики — вакцинация.

Вакцинация от гриппа — наиболее эффективный способ профилактики. Это официальная позиция всех мировых экспертов в области здоровья!

Вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемическом сезоне. Она специально моделируется таким образом и каждый год разная.

Введение в организм вакцины от гриппа не может вызвать заражение гриппом.

Вакцинация показана всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста и до глубокой старости.

Иммунитет от гриппа формируется в течение 2-4 недель и сохраняется в течение 1 года. Поэтому необходимо прививаться ежегодно.

Сделанные вовремя прививки от гриппа позволят чувствовать себя в безопасности.

**Берегите себя и будьте здоровы!**

По материалам сайта ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора (<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>)