**ГРИПП НЕ ПРОЙДЕТ!**

**Лучшая защита – это вакцинация!**

**Осень уже на пороге,** а это значит, что скоро сезонные заболевания дадут о себе знать и, как правило, это время года приносит очередную вспышку заболеваемости гриппом и прочими респираторно-вирусными инфекциями.

Происходит это обязательно каждый год с разной степенью интенсивности.

Вирус гриппа распространен во всех странах и на всех континентах. Пик заболеваемости, как правило, приходится на холодные (осенне-зимние) месяцы. Во многом это объясняется активным и тесным общением людей (детей) в школах, детских садах, транспорте и др. организованных коллективах. Обмен воздуха в жилых помещениях в этот период несравним с таковым в теплое время года. Окна закрыты, все борются со сквозняками и берегут тепло настолько активно, что проветривание помещений рассматривается как стремление заморозить окружающих.

Основной способ передачи вируса от человека к человеку - воздушно-капельный.

Кашель и чихание, большое скопление людей в замкнутых пространствах с отсутствующим воздухообменом - логичный и предсказуемый результат: быстрое распространение инфекции.

В воздухе вирус сохраняет свою активность примерно четыре часа. Он прекрасно выдерживает холод до-1 °С, в то же время идеальная температура для размножения - это температура человеческого тела.

Вирус, содержащийся в каплях слюны и мокроты, после того, как они высохнут и осядут (например, на постельное белье) сохраняет свою активность около двух недель, а в комнатной пыли - до пяти недель!

Проведены исследования, доказывающие, что вирус гриппа может длительное время сохраняться на денежных купюрах. И описанное явление способно в немалой степени влиять на интенсивность эпидемиологического процесса.

Инкубационный период заболевания —от одного до трех дней. Начало почти всегда острое, то есть всего час назад ребенок был весел и активен, и вдруг 39 °С, озноб, голова раскалывается, во всем теле «ломота». Средняя продолжительность лихорадочного периода – 3-5 дней. Однако больной может оставаться заразным и через 1-2 суток после нормализации температуры тела.

При легком течении заболевания температура тела может быть нормальной или повышаться до 38 °С. Симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или вовсе отсутствуют.

При среднетяжелой форме болезни температура повышается до 38,5-39,5 °С и проявляются классические симптомы заболевания. Это интоксикация, обильное потоотделение, слабость, светобоязнь, суставные и мышечные боли, головная боль.

Нередки сухой (значительно реже – влажный) болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, а также абдоминальный синдром (боли в животе и диарея).

Для тяжелой формы заболевания характерна очень высокая температура – до 40-40,5°С. В дополнение к указанным симптомам появляются признаки энцефалопатии (судорожные припадки, галлюцинации), сосудистые расстройства (носовые кровотечения) и рвота.

Самый опасный – гипертоксический вариант гриппа, так как он грозит летальным исходом. Его проявления, помимо вышеперечисленных симптомов, включают выраженную дыхательную недостаточность, вплоть до отека легких.

Избегайте осложнений

Наиболее частые осложнения гриппа: пневмония, синусит, бронхит, отит, астма, отек гортани, поражение сердечно-сосудистой и мышечной систем, развитие иммунодефицитов. На ослабленный болезнью организм легко «садится» бактериальная инфекция (пневмококковая, стафилококковая). Нередко наблюдаются обострения хронических заболеваний: бронхиальной астмы, хронического бронхита, патологий сердца, почек, страдает обмен веществ.

У некоторых детей после применения салицилатов (в том числе ацетилсалициловой кислоты) иногда бывает синдром Рея, который проявляется сильной рвотой. Особенно высок риск осложнений, вплоть до летального исхода, у отдельных категорий людей с ослабленным организмом: маленькие дети, пожилые люди, беременные женщины, люди с нарушенным иммунитетом, люди с тяжелыми хроническими болезнями.

При первых же симптомах простуды необходимо обратиться к врачу, а не заниматься самолечением.

Лучшим средством для профилактики гриппа, по признанию специалистов, является вакцинация. Так как, вирус гриппа обладает способностью к мутациям, поэтому человеческий организм не успевает выработать к нему иммунитет.

Применение прививки против гриппа:

- снижает уровень заболеваемости в 1,4-1,7 раза;

- способствует уменьшению тяжести заболевания;

- предупреждает развитие тяжелых осложнений и смертельных исходов. Прививка эффективна во всех возрастных группах!

В результате иммунизации у здоровых взрослых сокращается число госпитализаций по поводу пневмонии на 40%, а среди пожилых людей – на 45-85%. Кроме того, на 36-69% снижается частота среднего отита, на 20% – обострений хронического бронхита, на 60-70% сокращается количество обострений бронхиальной астмы. В организованных коллективах пожилых людей (дома престарелых, интернаты) смертность от гриппа снижается на 80%.

Следует помнить, что после вакцинации иммунитет к вирусам вырабатывается через две недели.

То есть прививку нужно делать не позднее, чем за 14 дней до предполагаемого срока наступления эпидемии гриппа.

С учетом того, что инфекция начинает «буйствовать», как правило, с ноября, сейчас самое время прививаться!

Прививка сохраняет свое действие в течение года, так что на весь эпидемический сезон ее хватает.

Противопоказаний для вакцинации совсем немного. Основным противопоказанием для применения противогриппозной вакцины является непереносимость компонентов препарата: белок куриных яиц и специальные консерванты, содержащиеся в некоторых препаратах.

Запрещается введение вакцин при острых заболеваниях или при обострении хронических. По истечении 3-4 недель после выздоровления или стихания проявлений хронической болезни вакцинацию можно произвести.

Привиться против гриппа можно в любом медицинском учреждении, имеющем лицензию на проведение вакцинации (в поликлинике, коммерческой клинике, иммунологическом центре). Вакцинация производится сертифицированным врачебным персоналом в прививочном кабинете.

После вакцинации выдают справку и фиксируют название вакцины, серию, номер, дату проведения прививки, название лечебного учреждения, наличие отрицательных реакций.

Согласно п. 3.3 **Санитарно-эпидемиологических правил 3.3.2342-08 «Обеспечение безопасности иммунизации»** проведение профилактических прививок гражданам может осуществляться по месту работы с привлечением прививочных бригад в соответствии с установленными требованиями.



И запомните от [грипп](http://www.nedug.ru/desease/%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%BF)а легче защититься профилактическими мерами – привиться, чем его лечить!