



В России стартовала прививочная кампания против гриппа. Врачи предупреждают, что грипп – серьезное заболевание, к которому многие относятся недостаточно внимательно.

### **Чем опасен грипп**

Грипп – инфекционное заболевание, заразиться которым может любой. Вирус передается воздушно-капельным путем: при разговоре, кашле и чихании от больного человека к здоровому. Нередко грипп распространяется через грязные руки или предметы, на которых находятся частицы вируса. Например, попав на экран смартфона или дверную ручку, инфекция способна выживать от двух до восьми часов.

Грипп более опасен по сравнению с ОРВИ. Он может давать серьезные осложнения, вплоть до миокардитов и вирусных пневмоний, а также сопровождаться головными и мышечными болями. Среди наиболее частых осложнений также: менингит или энцефалит, почечная или печеночная недостаточность, у беременных – прерывание беременности или инфицирование плода.

### **Какие штаммы гриппа идут в Россию**

По рекомендации ВОЗ в эпидемиологическом сезоне 2023-2024 в состав противогриппозной вакцины включены следующие штаммы:

- Грипп А (H1N1), или свиной грипп;
- Грипп А (H3N2), или гонконгский грипп;
- Вирус гриппа группы В-Victoria;
- Вирус гриппа группы В-Yamagata.

### **Основные симптомы гриппа**

Начало болезни, как правило, острое из-за вирусов и интоксикации. У большинства пациентов симптомы гриппа появляются уже через несколько часов.

- Температура до 37-39 °С и выше;
- Признаки интоксикации: головная боль, тошнота, плохой аппетит;
- Озноб и слабость;
- Ломота в мышцах и суставах;
- Резкий кашель на 2-3 день, чувство тяжести в груди;

- Насморк и заложенный нос;
- Покраснение, першение горла;
- Болезненные ощущения в глазах.

### **Что делать, если заразился**

Самолечение при гриппе недопустимо. Заметив первые признаки заболевания, нужно обратиться в поликлинику и строго выполнять все рекомендации. Пациентам советуют соблюдать постельный режим и как можно больше пить – горячий чай, морс или щелочные минеральные воды. При необходимости врач может назначить средства от головной боли, жаропонижающие или противоаллергические средства.

По словам медиков, антибиотики при гриппе неэффективны: они работают против бактерий, а не вирусов. Но при развитии осложнений с присоединением бактериальных инфекций, например, отита или синусита, врач может их прописать. Принимать антибиотики без назначения специалиста противопоказано.

При гриппе высокая температура может сохраняться от трех до пяти дней. Если жар не спадает, а состояние больного ухудшается, необходимо сразу же вызвать скорую.

### **Когда нужно срочно вызывать врача**

- Температура выше 38-39 градусов;
- Тошнота и приступы рвоты сохраняются дольше одного дня;
- Постоянный сухой резкий кашель;
- Одышка, боль в груди.
- 

### **Вакцинация против гриппа**

Как отмечают врачи, самый эффективный способ профилактики гриппа – ежегодная вакцинация. Прививка не гарантирует стопроцентную защиту от вируса, зато снизит риск осложнений, а болезнь будет протекать гораздо легче.

Вспышка заболеваемости гриппом и ОРВИ ожидается в октябре, поэтому вакцинироваться лучше всего заранее – в сентябре, рассказал главный внештатный специалист по инфекционным болезням Минздрава РФ Владимир Чуланов. По его словам, на формирование полноценного иммунитета после прививки уходит почти месяц.

### **Кому нужно прививаться в первую очередь**

В группе риска пенсионеры, дети старше шести месяцев, беременные женщины, а также люди, страдающие хроническими заболеваниями. Дело в том, что именно они чаще остальных переносят грипп с осложнениями.

"Также в связи с высоким риском заражения вирусом гриппа прививаться от заболевания необходимо медицинским работникам, работникам образовательных организаций, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы, работникам организаций социального обслуживания и многофункциональных центров.

Прививочная кампания не только помогает предотвратить эпидемию гриппа, но и заметно снижает нагрузку на медучреждения регионов. Как заверяют эксперты, иммунизации 60 процентов населения хватит для решения обеих задач.

## **Меры профилактики гриппа**

Защититься от гриппа также помогут несложные меры профилактики. Сделайте прививку за 2-3 недели до начала эпидсезона;

- Постарайтесь меньше находиться в местах массового скопления людей;
- Пользуйтесь маской в общественном транспорте;
- Тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы;
- Промывайте полость носа;
- Регулярно делайте дома влажную уборку и проветривайте комнаты;
- Обработывайте смартфон антисептиком;
- Избегайте тесных контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания;
- Добавьте в рацион как можно больше продуктов, богатых витамином С (лимон, клюква, брусника);
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и старайтесь питаться правильно.

Следует отметить что, прививка не дает полной гарантии того, что человек не заразится гриппом. Однако у вакцинированных болезнь протекает гораздо легче.