

## Профилактика ОРВИ и гриппа, сезон 2022-2023



Каждый год в осенне-зимний период активизируется циркуляция вирусов гриппа и других респираторных вирусов, которые передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем. Напомним, что грипп и ОРВИ относятся к числу наиболее массовых инфекционных заболеваний, вносящих наибольший вклад в инфекционную заболеваемость населения.

Вакцинация против гриппа остается наиболее безопасным и эффективным методом снижения заболеваемости и смертности от этой инфекции среди населения.

Поэтому вакцинацию против гриппа рекомендуется проводить ежегодно, до начала сезонного подъема заболеваемости гриппа и ОРВИ (начиная с сентября), потому что период формирования поствакцинального иммунитета от гриппа, как правило, составляет около двух недель, а длительность поствакцинальной защиты от гриппа - до 12 месяцев.

Своевременно проведенная вакцинация (не позднее 2 – 3 недель до начала сезонного роста) позволяет полностью сформировать иммунный ответ и обеспечить нужный уровень защиты.

В соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (утвержден приказом Минздрава от 6 декабря 2021 г. N 1122н) определен перечень обязательных контингентов, подлежащих ежегодной иммунизации против гриппа.

В период перед подъемом заболеваемости, в так называемом предэпидемическом периоде, вакцинации подлежат лица с высоким профессиональным риском заболевания и лица с высоким риском неблагоприятных осложнений при заболевании гриппом.

К этим группам относятся:

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

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) осуществляет постоянный мониторинг за активностью гриппа в глобальных масштабах и дает рекомендации по составам вакцины против сезонного гриппа дважды в год.

Рекомендуемый состав противогриппозной вакцины для сезона гриппа 2022-2023 годов в северном полушарии (четырёхвалентная):

- вирус, подобный A/Victoria/2570/2019 (H1N1) pdm09;
- вирус, подобный A/Darwin/9/2021 (H3N2);
- вирус, подобный вирусу B/Austria/1359417/2021 (линия B/Victoria);
- вирус, подобный вирусу B/Phuket/3073/2013 (линия B/Yamagata).

В Российской Федерации для иммунизации против гриппа применяются вакцины зарегистрированные и разрешенные к применению в установленном порядке, в соответствии с инструкциями по их применению.

Заболеть гриппом от вакцины невозможно, потому что современные вакцины против гриппа не содержат живых вирусов.

В подавляющем большинстве случаев вакцина переносится без побочных эффектов.

В крайне редких случаях возможны общие реакции (в виде недомогания, головной боли, незначительного повышения температуры тела) или местные реакции (в виде болезненности и покраснения кожи). Данные состояния обычно проходят самостоятельно через 1-2 дня и не требуют медицинской помощи. В зависимости от возраста и используемого препарата вакцинация против гриппа проводится однократно или двукратно с интервалом 4 недели.

Не стоит пренебрегать и неспецифическими мерами профилактики гриппа и ОРВИ, к которым относится ведение здорового образа жизни (ЗОЖ).

ЗОЖ способствует сохранению и укреплению здоровья, способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

ЗОЖ включает: оптимальный режим труда и отдыха, правильное (сбалансированное и качественное) питание; двигательная активность: занятия физкультурой и спортом, закаливание; соблюдение правил личной гигиены; психогигиена, умение управлять своими эмоциями; отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства).