

## **Почему я доверяю вакцинации против гриппа?**

Сегодня вопрос о том, прививаться или нет – разделил общество на две непримиримые группы: сторонники и противники вакцинации. В то же время, есть и те, кто не определился, и находится в замешательстве делать или нет? Кому доверять? Где найти достоверную информацию о вакцинах, в условиях непрерывного потока научной, наукообразной и псевдонаучной информации.

Мы говорим однозначное «Да»!

Помимо главной проблемы «Делать ли прививку против гриппа?», задают и такие вопросы:

- Каковы цели вакцинации против гриппа?
- Что входит в состав вакцины против гриппа?
- Почему я должен делать прививку каждый год?
- 3 года назад мне сделали вакцину против гриппа, а в прошлом году я серьезно заболел и мне был поставлен диагноз грипп. О чем это говорит?
- Если я сделаю прививку против гриппа, заболею ли я гриппом?
- Может ли вакцина против гриппа вызвать грипп?

## **Каковы цели вакцинации против гриппа?**

Главная цель вакцинации против гриппа является защита населения от массового и неконтролируемого распространения инфекции, от эпидемии гриппа. Важно понимать, что вакцинируя население, врачи спасают жизни тем, кто рискует умереть от осложнений. В группы риска входят маленькие дети, у которых иммунитет находится в процессе формирования, пожилые люди, те, кто страдает хроническими заболеваниями, люди с иммунодефицитными состояниями.

Грипп – инфекция, в большинстве случаев протекает тяжело, легкого течения гриппа просто не бывает.

Если большинство привито, у меньшинства, тех кто не получает вакцину по тем или иным причинам шансы заразиться минимальны. И именно для этого создается коллективный иммунитет. Вакцинированное население не дает распространяться вирусу. Каждый из нас знает, что вирус гриппа распространяется очень быстро.

## **Что входит в состав вакцины против гриппа?**

Вакцина против гриппа защищает от вирусов гриппа, которые, по прогнозам эпидемиологов, будут наиболее распространены в предстоящем сезоне. Традиционные вакцины против гриппа («трехвалентные» вакцины) предназначены для защиты от трех вирусов гриппа;

- вирус гриппа А (H1N1)
- вирус гриппа А (H3N2)
- и вирус гриппа В

Существуют также вакцины, предназначенные для защиты от четырех вирусов гриппа («четырёхвалентные» вакцины). Они защищают от тех же вирусов, что и трехвалентная вакцина, и содержат дополнительный вирус В.

Рекомендуемый Всемирной организацией здравоохранения состав сезонных вакцин против гриппа для использования в сезоне 2018–2019 гг. в Северном полушарии:

- вирус, подобный A/Michigan/45/2015 (H1N1)
- вирус, подобный A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (H3N2);
- вирус, подобный B/Colorado/06/2017 (линия B/Victoria/2/87);

- вирус, подобный В/Phuket/3073/2013 (линия В/Yamagata/16/88).

Первые три вирусных штамма входят в состав **трехвалентных** противогриппозных вакцин, последний – это дополнительный штамм, предназначенный для включения в **четырёхвалентные** вакцины.

### **Почему я делаю прививку ежегодно?**

Ежегодное проведение прививок объясняется постоянной изменчивостью (мутацией) вирусов гриппа. В связи с этим состав вакцин обновляется по мере необходимости, чтобы не отставать от изменения вирусов гриппа.

### **3 года назад мне сделали вакцину против гриппа, а в прошлом году я серьезно заболел и мне был поставлен диагноз грипп. О чем это говорит?**

Этот факт подтверждает необходимость проведения вакцинации против гриппа ежегодно. Во-первых, штаммы вирусов меняются очень быстро. Во-вторых – иммунный ответ организма на вакцинацию ослабевает с течением времени. В вашем случае вакцинация трехлетней давности никакой защиты для организма не подразумевает.

### **Можно ли заболеть гриппом от вакцины?**

Заболеть гриппом от вакцины невозможно, тем не менее, некоторые привитые плохо себя чувствуют некоторое время непосредственно после вакцинации. Такая реакция встречается не часто, но она нормальна. Может беспокоить слабость, мышечная боль, кратковременный подъем температуры до 37 °С, боль в месте инъекции.

Такая реакция может сигнализировать о том, что организм вступил в борьбу с введенными вирусными частицами и в данный момент происходит выработка антител. Таким образом, иммунная система готовит защиту организма от вирусов гриппа.

**НО!** Даже если вы оказались среди тех, кто прекрасно себя чувствует после введения вакцины - это не означает, что ваша иммунная система не реагирует или вакцина против гриппа не работает.

### **Если я сделаю прививку против гриппа, заболею ли я гриппом?**

Даже если вы заболеете гриппом, будучи привитым против гриппа – вы перенесете заболевание в легкой форме и без осложнений, с этой целью и проводится вакцинация. Защитить человека на 100% от гриппа – это второстепенная цель. В любом случае вакцина против гриппа работает!

Вакцины против гриппа безопасны! Не упускайте шанс защититься от гриппа!

## Личная гигиена и здоровье. Основные понятия о личной гигиене.

Личная гигиена является важнейшим элементом формирования здоровья каждого человека и общества в целом. Без соблюдения простых правил поведения в нашей повседневной жизни и деятельности невозможно сохранить свое здоровье, продлить и улучшить качество жизни, а также предупредить появление многих различных заболеваний.

Навыки личной гигиены традиционны, появились со времен зарождения человечества и расширяются с развитием общества и течением времени. Это совокупность общих гигиенических требований и норм для людей любого возраста и рода занятий: правильное чередование умственного и физического труда; занятия физической культурой и закаливанием; рациональное питание; уход за телом (полостью рта, руками, кожей, ногтями, волосами); полноценный сон; выбор одежды, соответствующей погодным условиям; содержание в чистоте жилища и рабочего места; использование только индивидуальных предметов быта и многое другое.

Первоочередным является соблюдение чистоты тела. На грязной коже поселяются микроорганизмы, что приводит к закупорке протоков и желез, в результате нарушается их деятельность, развиваются гнойничковые и грибковые заболевания. Особенно много бактерий накапливается на открытых участках тела - руках и под ногтями. Мыло уникальное изобретение человечества, которое позволяет уничтожить до 93 % микроорганизмов. В настоящее время распространены различные средства, обладающие длительным антибактериальным эффектом. Если Вы не забываете мыть руки перед едой, перед работой с продуктами, после посещения туалета, то у вас намного меньше шансов заболеть кишечными инфекциями.

Полезно также обливание холодной водой утром и вечером. Ежедневная несложная и не требующая много времени процедура, которая кроме гигиенического эффекта окажет закаливающее, тонизирующее влияние на кожу.

Содержание белья и одежды в чистоте, а также соответствие ее сезону и климатическим условиям, является одним из важнейших критериев личной гигиены. Одежда используется человеком для защиты тела от неблагоприятных факторов внешней среды - низкой или высокой температуры, солнечной радиации, ветра, атмосферных осадков, тем самым предохраняет организм от появления простудных заболеваний. Как одежда, так и обувь должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, не нарушать кровообращение и дыхание.

В личной гигиене большое значение имеет здоровое состояние зубов, десен, слизистой оболочки рта. Это важно для нормального процесса питания, для профилактики желудочно-кишечных заболеваний. При недостаточном уходе за полостью рта могут развиваться болезни зубов, например, кариес. Для предотвращения такого состояния рекомендуется не менее двух раз в году обращаться к стоматологу.

Деятельность человека невозможна без полноценного отдыха, прежде всего, спокойного и продолжительного сна. Необходимо строго соблюдать время сна и подъема, учитывая при этом возможность выполнения всех утренних и вечерних гигиенических процедур без поспешности.

Забота о своих близких, окружающих людях также является неотъемлемой частью здорового общества. Недостаточное соблюдение человеком правил личной гигиены может сказаться на состоянии других людей - членов семьи, соседей, коллектива, в котором он находится. Такой человек может стать причиной массового распространения инфекционных заболеваний. Любая трудовая деятельность требует соблюдения личных гигиенических норм для специалистов и персонала, в зависимости от профиля работы. Кроме того, Приказом Минздравсоцразвития РФ от 16 августа 2004 г. № 83 определен порядок проведения предварительных и периодических медицинских (обследований), где перечислен контингент лиц, которые должны проходить медицинские осмотры и обследования. Результаты медицинских обследований и лабораторных

исследований, сведения о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, сведения о прохождении гигиенической подготовки и аттестации вносятся в медицинскую книжку.

Многие инфекционные заболевания, такие как, педикулез, чесотка, различные микозы, ВИЧ, гепатиты В и С, могут передаваться при пользовании общими предметами быта - расческами, полотенцами, тапочками, бритвами, зубными щетками, игрушками и подобными вещами. Никогда и ни при каких обстоятельствах не одалживайте и не берите чужие предметы личной гигиены.

Следует не пренебрегать и сменной обувью дома, на работе, так как на подошве переносятся множество различных бактерий и вирусов.

Соблюдение простых правил личной гигиены в жизни каждого человека способствуют сохранению, укреплению здоровья, профилактике многих заболеваний. Гораздо проще предупредить болезнь, чем потом ее лечить.

Будьте аккуратней, ответственнее к себе и своим близким, приучайте детей к соблюдению навыков личной гигиены!

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ