

**Роспотребнадзор напоминает, что оптимальное время для проведения вакцинации против гриппа период с сентября по ноябрь.**

### **Какие цели вакцинации против гриппа?**

Главная цель вакцинации против гриппа — защитить людей 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, также те, кто страдает хроническими заболеваниями, и особенно люди с иммунодефицитными состояниями.

**Грипп часто протекает достаточно тяжело, особенно в группах риска, и нередко сопровождается различными осложнениями.**

Вирус гриппа распространяется очень быстро. Если большинство людей привито, у меньшинства тех, кто не привит по тем или иным причинам, шансы заразиться минимальны. И именно для этого создается коллективный иммунитет. Вакцинированное население не дает распространяться вирусу.

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

Вакцина против гриппа защищает от штаммов 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:

- вируса гриппа А (H1N1),
- вируса гриппа А (H3N2),
- и вируса гриппа В

Существуют также вакцины, предназначенные для защиты от четырех вирусов гриппа («четырёхвалентные» вакцины). Они защищают от тех же вирусов, что и трехвалентная вакцина, но дополнительно содержат антигены еще одного вероятного штамма вируса гриппа В.

В сезоне 2022-2023 годов ВОЗ рекомендует включать в состав трехвалентной вакцины следующие штаммы вирусов гриппа: А/H3N2 - А/Darwin/9/2021 и В линии Victoria В/Austria/1359417/2021, антиген вируса А(H1N1) pdm09 - А/victoria/2570/2019 остался неизменным, так как с 2009 г. штаммы, подобные пандемическому вирусу 2009 года А(H1N1) pdm09, продолжают активно циркулировать среди населения.

В связи с тем, что в отдельные эпидемические сезоны вирусы гриппа В линии Yamagata начали составлять около половины циркулирующих штаммов вирусов гриппа В, были разработаны четырёхвалентные вакцины, в состав которых стали входить, помимо антигенов вирусов гриппа типа А

подтипов А/Н1N1 и А/Н3N2, вирусы гриппа типа В обеих линий - Victoria или Yamagata. Например, в состав четырёхвалентной вакцины в этом сезоне вошел дополнительно антиген штамма В/Phuket/3073/2013 (линия В/Yamagata)-подобный вирус.

Считается, что такая вакцина надежней защищает от гриппа. Но в этом эпидсезоне прогнозируется доминирование линии Victoria, так что трехвалентные вакцины будут так же эффективны.

### **Зачем делать прививку каждый год?**

Ежегодное проведение прививок объясняется постоянной изменчивостью (мутацией) вирусов гриппа. В связи с этим состав вакцин обновляется по мере необходимости на основании сведений о циркулирующих в Южном полушарии штаммов и прогнозов по их распространению, чтобы иммунитет соответствовал изменяющимся вирусам гриппа.

Три 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 обеспечивает.

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

Заболеть гриппом от вакцины невозможно. Некоторые привитые плохо себя чувствуют некоторое время после вакцинации. Такая реакция встречается не часто, она представляет собой ожидаемый вариант реакции организма на вакцину. Может беспокоить слабость, ломота в мышцах, подъем температуры, боль в месте инъекции. В большинстве случаев эти симптомы отмечаются в течение не более 3 дней после введения препарата, проходят самостоятельно без приёма каких-либо препаратов.

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.

**ВАЖНО!** 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 скорее всего перенесете заболевание в легкой форме, без

осложнений и быстро выздоровеете, с этой целью и проводится вакцинация. Вакцина практически исключает тяжелое течение гриппа и летальные исходы. Вакцины против гриппа безопасны. Защитите от гриппа себя и своих близких и будьте здоровы!

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: 12 мифов и фактов о гриппе**

### **1. ГРИППА БЕЗ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ НЕ БЫВАЕТ**

Это миф. Отличительным признаком гриппа является температура 38,5 – 39,0°C, иногда выше с первых часов болезни, но у некоторых пациентов грипп протекает с субфебрильной (37,1-37,9°C) или даже с нормальной температурой тела.

### **2. ПРИ ГРИППЕ НЕ БЫВАЕТ ОБИЛЬНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ ИЗ НОСА**

Это миф. В первые дни болезни часто отмечается заложенность носа, что связано с отеком зараженных тканей. Появление после третьего дня заболевания классического насморка с выделениями из носа, как правило, связано с бактериями, которые воспользовались временным ослаблением вашего иммунитета.

### **3. ВИРУС ГРИППА НЕ БОИТСЯ МОРОЗА**

Да, это факт. При температуре около нуля вирус сохраняется до месяца, а при более низких температурах – еще дольше. Зато обычное мыло убивает вирус, так же действуют на вирус гриппа ультрафиолетовый свет и температура выше 60°C.

### **5. ТАБЛЕТКИ ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ ПОМОГАЮТ ГРИППУ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ ПО ОРГАНИЗМУ**

Да, это факт. Нормальная или слегка повышенная температура тела – благоприятная среда для вируса. При удовлетворительном самочувствии принимать жаропонижающие средства взрослым рекомендуется только при температуре выше 38°C, детям – выше 38-39°C.

### **6. ЛЕЧИТЬ ГРИПП БЕССМЫСЛЕННО: БОЛЕЗНЬ НЕ ОПАСНА И ПРОЙДЕТ САМА СОБОЙ**

Это миф. Грипп очень опасен. Заболевание гриппом может закончиться летальным исходом, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Кроме того, болезнь может оставлять после себя различные осложнения. Чаще всего грипп действует губительно на сердечно-сосудистую систему, приводя к развитию миокардитов или к быстрому прогрессированию имеющейся хронической патологии и сокращая на несколько лет продолжительность жизни.

Ироничное высказывание «без лечения грипп длится неделю, а с лечением семь дней» содержит долю правды, но только не в том случае, если лечение начато вовремя. Своевременность лечения не только сократит сроки болезни, но и уменьшит вероятность развития осложнений и летального исхода.

## **7. ГРИПП МОЖНО ЛЕЧИТЬ АНТИБИОТИКАМИ**

Это миф. Антибиотики действуют только на бактерии. Вирусы ничего общего с бактериями не имеют, следовательно, лечить антибиотиками вирусные заболевания, в том числе, грипп, бесполезно. Иногда на фоне ослабленного иммунитета к вирусной инфекции может присоединиться вторичная бактериальная инфекция. И только в такой ситуации врач (и только врач!) может назначить курс антибиотиков.

## **8. ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ, ДОСТАТОЧНО ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ И ЕСТЬ БОЛЬШЕ ЛУКА, ЧЕСНОКА, КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ЛИМОНОВ**

Это миф. Витаминная профилактика носит общеукрепляющий характер, но непосредственно на вирус не действует. Оптимальным решением станет комплексная профилактика, которая предусматривает вакцинацию, закаливание, здоровый образ жизни, рациональное питание. При наличии показаний врач может порекомендовать приём иммуномодуляторов и/или витаминно-минеральных комплексов.

## **9. ПРИВИВКА ОТ ГРИППА НЕ ДАЕТ 100% ГАРАНТИЮ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ**

Да, это факт. Риск заражения гриппом после прививки остается, но существенно снижается. В среднем, прививка обеспечивает защиту на 80-90% и почти полностью предотвращает тяжелое течение и летальные исходы.

## **10. ПРИВИВКА ОТ ГРИППА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ**

Это миф. Ни одна вакцина не вызывает типичного заболевания. В процессе вакцинации в организм вводят или ослабленный вирус, или его части. Вирус, содержащийся в вакцине, не может вызвать заболевание, но может стимулировать в организме выработку антител. Поэтому, когда в организм попадает «дикий» вирус, то не нужно время для выработки антител, – они уже есть после вакцинации. Антитела связываются с вирусом и таким образом предотвращают инфицирование клетки и размножение вируса. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала. Современные вакцины переносятся легко, и после прививки нет никаких симптомов заболевания. Лишь у некоторых людей может появиться покраснение в

месте введения вакцины или незначительно подняться температура. Это, пожалуй, самые неприятные последствия от введения вакцины.

### **11. ВИРУСЫ ГРИППА ПОСТОЯННО МУТИРУЮТ. ЗНАЧИТ НЕВОЗМОЖНО ПРЕДУГАДАТЬ, КАКОЙ ИЗ НИХ БУДЕТ В «МОДЕ» И СОЗДАТЬ ВАКЦИНУ, ЗАЩИЩАЮЩЮЮ ИМЕННО ОТ НЕГО**

Это миф. Всемирная организация здравоохранения постоянно исследует перемещение вирусов по всему миру и на основании этих исследований дает рекомендации производителям вакцин. Даже если прогноз не оправдался на 100%, вакцина все равно действует, так как вырабатываемые антитела обладают способностью справляться не только с определенным подтипом вируса, но и с близкородственными вариантами.

### **12. ПОСЛЕ НАЧАЛА ЭПИДЕМИИ ВАКЦИНАЦИЮ ПРОВОДИТЬ ПОЗДНО**

Это миф. Если по каким-либо причинам вакцинация не была проведена вовремя, то ее можно сделать и после начала эпидемии, причем использовать можно только вакцины с неживыми вирусами. Однако если прививка была сделана тогда, когда человек уже был инфицирован вирусом гриппа, но клинических проявлений еще не было, то вакцинация не предотвратит это заболевание, но снизит вероятность инфицирования другим вариантом гриппа в последующие месяцы сезона.

**Помните, что лучшая профилактика гриппа — это вакцинация!\***  
**Берегите себя и будьте здоровы!**

\*Подготовлено по материалам, предоставленным ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора