

Будьте здоровы!

Не за горами зима, и кроме теплой одежды и надежной обуви всем нужна другая, не менее важная защита – от простуд и вирусов.

С наступлением холодов человеку необходима защита от микроорганизмов, которые атакуют нас с начала осени и до глубокой весны. Страх перед коронавирусом отодвинул в нашем сознании опасность других сезонных заболеваний. Между тем, грипп и ОРВИ никуда не исчезли. И еще не поздно принять меры по защите.

На сегодня один из предлагаемых врачами методов борьбы с вирусом – вакцинация. Стоит ли делать прививку от гриппа? Кому она показана? Кто должен воздержаться от данной инъекции? Как правильно подойти к выбору защиты и какие меры предосторожности нужно соблюдать до и после вакцинации?

Прививка от одной из самых грозных инфекций, которая ежегодно уносит десятки тысяч людских жизней, не работает как лекарство. Она не спасает уже заболевших, как думают, многие. Любая прививка от гриппа – это средство, которое помогает запустить собственные защитные силы организма, помогает ему бороться с инфекцией, подготавливая его к встрече с вирусом.

Состав прививки от гриппа может отличаться, поскольку вакцины могут быть живые, в состав которых входят либо ослабленные микроорганизмы, либо возбудители, не вызывающие заболевания, но способствующие формированию иммунитета против гриппа, а также инактивированные, то есть убитые.

Последние получают путем выращивания вируса гриппа на куриных эмбрионах, после чего их очищают от примесей и обезвреживают физическими или химическими методами (формальдегид, ультрафиолетовое излучение и так далее).

Инактивированные вакцины, в свою очередь, подразделяются на цельновирионные (в их составе содержатся частицы вируса или вирионы), расщепленные или очищенные (не содержат липидов и куриного белка), субъединичные (состоящие только из двух вирусных белков, участвующих в формировании иммунного ответа).

Когда делать прививку от гриппа? Зависит от вакцины. Нужно внимательно читать инструкцию, где указывают, в течение какого времени вырабатывается иммунная защита. Любая прививка от гриппа способствует выработке антител в организме человека. При встрече с реальным вирусом в жизни эти защитные клетки начинают действовать. Иммунитет человека быстрее справляется с гриппом и значительно легче переносит все симптомы инфекции, а также помогает избежать тяжелых осложнений.

Сколько действует прививка от гриппа? Зависит от вакцины. В основном препараты защищают от вируса в течение шести месяцев. Но некоторые – от девяти месяцев до года.

Кому необходимо прививаться против гриппа?

Гриппом может заболеть каждый, однако некоторые группы людей имеют более высокий риск развития серьезного заболевания. ВОЗ рекомендует вакцинацию пожилых, детей, беременных женщин и людей с определенными проблемами со

здоровьем. Эти группы наиболее подвержены риску развития тяжелых осложнений гриппа, поэтому в большинстве стран они входят в число приоритетных для вакцинации. Также вакцинироваться должны медицинские работники – как для своей защиты, так и для снижения риска инфицирования уязвимых к вирусу пациентов.

Действительно ли опасен грипп?

Грипп может привести к развитию тяжелого состояния и смерти, особенно среди пожилых людей, детей, беременных и людей с хроническими заболеваниями, такими как диабет, болезни сердца или хроническая обструктивная болезнь легких. Каждый год около 60 тысяч человек в возрасте старше 65 лет умирают от гриппа. А поскольку охват вакцинацией во многих странах остается низким, с наступлением каждого зимнего сезона в этих группах повышенного риска, к сожалению, можно ожидать новых смертей.

Насколько эффективна вакцина против гриппа?

Вакцина против гриппа – лучший из имеющихся в нашем распоряжении инструментов для профилактики гриппа и снижения риска возникновения серьезных



Помощь иммунитету

осложнений и даже летальных исходов. Эффективность вакцины в разные годы может быть разной – это зависит от видов циркулирующего вируса и их соответствия компонентам вакцины. Кроме того, эффективность зависит от состояния здоровья и возраста вакцинируемого человека, а также от времени, прошедшего с момента вакцинации. В среднем вакцина предотвращает порядка 60% случаев инфицирования у здоровых взрослых людей в возрасте 18–64 лет. Вакцина против гриппа становится эффективной примерно через 14 дней после вакцинации.

Может ли вакцина вызвать грипп?

Инъекция вакцины не может вызвать грипп, поскольку в ней не содержится живого вируса.

Почему необходимо вакцинироваться каждую зиму?

Вирусы гриппа постоянно мутируют, и каждый год могут циркулировать разные штаммы. Кроме того, иммунитет от вакцинации со временем ослабевает. Состав сезонных вакцин против гриппа каждый год обновляется, чтобы обеспечить наибольшую защиту от циркулирующих в данный период вирусов.

До каких пор не поздно сделать прививку от гриппа?

Лучше всего сделать прививку до начала сезона гриппа. Кампании по вакцинации населения против гриппа обычно проходят в октябре и ноябре, до начала сезонной циркуляции вируса. Однако получить вакцину никогда не поздно, даже если вирус уже циркулирует; вакцинация повышает вероятность того, что вы не заболеете, и снижает риск серьезных последствий гриппа.

Безопасна ли вакцина против гриппа?

Сезонная вакцина против гриппа используется более 50 лет. Вакцину получают миллионы людей, и ее безопасность была проверена временем. Каждый год национальные органы по регулированию лекарственных средств проводят тщательное изучение новой вакцины, прежде чем выдать на нее лицензию. Также в странах действуют системы мониторинга и исследования всех случаев возникновения негативных явлений после иммунизации против гриппа.

Актуально

Маскарад по правилам



Присмотревшись к окружающим, мы увидим, что большинство предпочитает многоразовые маски. Действительно, они комфортнее, в них лучше дышится, одной маски хватает на долгое время и не надо все время думать о необходимости покупать новую. При этом указанные маски не являются медицинским изделием и не сопровождаются инструкцией по применению.

Важно помнить, что многоразовые маски использовать повторно можно только после обработки. В домашних условиях маску нужно выстирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в завершении процедуры ее необходимо прогладить горячим утюгом уже без функции подачи пара.

Медицинские маски – средства защиты "барьерного" типа. Функция маски – задержать капли влаги, которые образуются при кашле, чихании, и в которых могут быть вирусы – возбудители ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.

Маска стала для нас привычной вещью. Но умеем ли мы защищать себя эффективно или просто закрываем лицо, чтобы не выгнали из магазина или общественного транспорта?

Важно! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях.

Прежде всего маски предназначены для тех, кто уже заболел: маска удерживает на себе большую часть слюны кашляющего или чихающего человека. Таким образом в воздух попадает значительно меньше вирусных частиц и опасность инфицирования для окружающих снижается. Кроме того, маску должны носить люди, оказывающие медицинскую помощь заболевшим и осуществляющие уход за ними. Здоровые люди должны использовать маску при посещении публичных мест, общественного транспорта.

Через два-три часа постоянного использования маску нужно менять. Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке. В домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро.

Памятка

Дистанция и чистота

Что делать, если в семье кто-то заболел коронавирусом?

В первую очередь, нужно вызвать врача на дом – только медик сможет поставить диагноз и назначить лечение. После этого надо выделить больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдать дистанцию – не менее одного метра.

Специалисты советуют ограничить до минимума контакт с зараженным человеком, особенно детям и пожилым людям. Необходимо часто проветривать помещение и дезинфицировать поверхности. Ухаживая за больным, нужно обязательно использовать средства защиты.

Итак, ваши действия:

- Вызовите врача. Не занимайтесь самолечением!
- Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и остальными членами семьи, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

• Часто проветривайте помещение, лучше всего – каждые два часа.

• Выделите больному отдельному посуду, которую нужно тщательно дезинфицировать после приема пищи. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.

• Сохраняйте чистоту, не реже двух раз в день дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Часто мойте руки с мылом.

• Ухаживая за больным, обязательно используйте маску и перчатки, дезинфицирующие средства. Ухаживать за больным должен только один член семьи.