

Роспотребнадзор напоминает, что грипп опасное и тяжелое заболевание, которое может привести к самым неблагоприятным последствиям для здоровья человека.

Ежегодно в период сезонных эпидемий в мире гриппом болеет от 5 до 10% всего населения планеты, что составляет 1 млрд человек. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно от гриппа погибают до 650 тысяч человек.

Текущий эпидемический сезон по гриппу имеет ряд особенностей, поэтому ученые и врачи активно призывают население привиться против гриппа.

### **Особенности осенне-зимнего эпидсезона 2021-2022 годов**

1. В прошлом сезоне заболеваемость гриппом практически не регистрировалась из-за высоких уровней охвата вакцинацией, соблюдения мер защиты: ношения масок, дезинфекции, дистанции.
2. Обычно грипп фиксируется в декабре-январе. В 2021 году первые случаи заболеваемости гриппом в России выявлены лабораторно уже в августе, несколько вспышек гриппа купировано в сентябре. Всего за два месяца п ГНЦ ВБ «Вектор» полностью подтвердил лабораторно уже свыше 100 случаев гриппа А(Н3N2) в 18 субъектах Российской Федерации. За последние 10 лет впервые регистрируется вспышечная заболеваемость гриппом в столь ранние сроки.
3. ВОЗ изменила штаммовый состав вакцин против гриппа. Заменены два штамма вируса гриппа А. Раньше в популяции они не встречались и иммунитета к ним у населения нет.
4. К традиционным группам риска по заболеваемости гриппом (люди с ослабленным здоровьем, дети, беременные, работники, контактирующие с большим числом людей, и т. д.) добавилась новая категория. По данным исследований, грипп опасен для тех, кто перенес коронавирусную инфекцию. Реакция иммунной системы переболевших

COVID-19 на встречу с гриппом может быть критичной.

В связи с этим Роспотребнадзор напоминает, что самое эффективное средство профилактики гриппа, это вакцинация.

В текущем сезоне запланировано привить от гриппа до 60% совокупного населения и до 75% в группах риска.

Период с сентября по ноябрь больше всего подходит для того, чтобы успеть сделать прививки себе и своим близким до того, как инфекция начнет распространяться.

Сейчас циркулируют прежде всего вирусы негриппозной этиологии, вирусы парагриппа, аденовирусы, РС-вирусы и другие сезонные ОРВИ. Тем не менее в отдельных случаях от заболевших уже были выделены вирусы гриппа А(Н3N2). Это означает, что нужно обязательно успеть привиться от гриппа.

Вакцинация от гриппа в России проводится бесплатно для граждан за счет бюджетных средств отечественными вакцинами, которые успешно применяются много лет. В этом году стала доступна и квадριвалентная вакцина, то есть защищающая сразу от четырех штаммов вируса гриппа.

Благодаря иммунизации населения заболеваемость гриппом снизилась в России в 195 раз с 1996 года. За последние 5 лет наблюдения (2016-2020 гг.) число привитых от гриппа увеличилось с 56,6 млн человек (38,3% от численности населения) до 85,9 млн человек (59%).

### **Почему вирус гриппа опасен?**

Грипп опасен своими осложнениями и самым неблагоприятным исходом, особенно для тех, кто не прививался. Вакцинация помогает этого избежать, даже если человек

заболеет.

Грипп начинается очень остро, температура поднимается за несколько часов и переносится тяжело.

Грипп в сочетании с COVID-19 (микст-инфекция) крайне затрудняет правильную постановку диагноза и назначение адекватного лечения. Вакцинация помогает избежать самых неблагоприятных исходов в случае заражения человека сразу двумя инфекциями.

### **Кто в группе риска**

Основные группы риска по заболеваемости гриппом это люди, которые имеют особенности здоровья, хроническую патологию, в первую очередь, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, аллергические проявления, люди старшего возраста и дети, потому что у них большое количество контактов и, как правило, болезнь развивается стремительно.

Новая группа риска в этом году – это люди, которые переболели COVID-19 за весь прошедший период. Совершенно очевидно, что новая коронавирусная инфекция наносит очень серьезный вред организму человека. Этот вред остается с человеком даже после того, как ему закрывают больничный лист, потому что поражены разные органы и системы. Перенесенный COVID-19 во всех случаях — это серьезная нагрузка на иммунную систему, и отголоски такой нагрузки, «иммунная депрессия», сохраняются еще очень длительное время.

Люди, перенесшие новую коронавирусную инфекцию, становятся максимально незащищенными перед вирусной нагрузкой других респираторных заболеваний. Если вы переболели COVID-19 и после выздоровления никак не можете «выбраться из простуд», вам необходимо привиться от гриппа и от коронавирусной инфекции в первую очередь.

### **Как сочетать вакцинацию от гриппа и коронавирусной инфекции**

Интервал между прививками от гриппа и COVID-19 должен составлять месяц.

**Какие меры защиты нужно использовать, чтобы не заболеть гриппом или COVID-19**

Лучшая мера защиты от гриппа и COVID-19 — это вакцинация.

Кроме этого необходимо бережно относиться к своему здоровью и обязательно соблюдать все меры защиты от воздушно-капельных болезней — носить маску, соблюдать социальную дистанцию, пользоваться антисептиками.

Главное, при любом недомогании оставаться дома и вызвать врача.

Берегите себя и будьте здоровы!