

ВРЕМЕ Е ЗА ВАКСИНАЦИЯ СРЕЩУ ГРИП

Грипът все още не е напомнил за себе си, но сега е време за предприемане на мерки.

Напомняме, че месеците октомври и ноември са най-подходящи за поставяне на противогрипна ваксина, по две причини:

- организъмът има достатъчно време да изгради имунитет;
- хората са все още здрави, което е задължително условие за ваксинация.

Противогрипните ваксини са единствената сигурна защита от Грип.

Освен, че предпазваме себе си, те намаляват и риска от разпространение на грипа сред членовете на семействата ни, колектива на работното ни място, затворените колективи като детски градини, училища, домове и др. Препоръчително е ваксинирането на работещите в системата на здравеопазването, държавните и социални служби, работещите в обществения транспорт.

Ефективността на противогрипните ваксини е безспорно доказана. Те предотвратяват както от разболяване и хоспитализация, така и намаляват значително тежките усложнения след боледуване, защитават живота на хората от рисковите групи – **хронично болни, възрастни хора над 65 години и деца.**

Ваксинирането е особено препоръчително при:

- хронични белодробни заболявания – хроничен бронхит, астма, туберкулоза и др.;
- хронични сърдечно-съдови заболявания – хипертония, сърдечна недостатъчност, прекаран инфаркт и др.;
- хронични бъбречни заболявания;
- имунодефицитни състояния;
- метаболитни заболявания (напр. диабет);

Противогрипната ваксина не се препоръчва при:

- лица с данни за алергия към яйчен белтък;
- лица, при които при предходно приложение, ваксината е предизвикала алергична реакция;
- по време на остро заболяване, протичащо с или без повишена температурата, кашлица, хрема;
- не се прилага при кърмачета под 6-месечна възраст

Каква ваксина да изберем?

Поради високата изменчивост на грипният вирус, **противогрипната ваксина трябва да се поставя ежегодно**, тъй като състава на грипните ваксини всяка година е различен.

Всички противогрипни ваксини съдържат актуалните грипни щамове, препоръчани за северното полукълбо от Световната здравна организация /СЗО/.

За сезон 2017/2018 г., в състава на противогрипните ваксини са включени следните щамове:

A (H1N1) Michigan /45/2015 – подобен щам

A (H3N2) Hong Kong/4801/2014 – подобен щам

B /Brisbane/ 60/2008 – подобен щам

В състава на четиривалентните ваксини, освен посочените по-горе щамове, препоръчани от СЗО е включен и още един щам от грип Б – В /Phuket/073/2013.

Имунитетът срещу грипа се изгражда за около 20 дни и трае цяла година, като най-силен е през първите шест месеца от поставяне на ваксината.

След закупуване ваксината трябва да бъде съхранявана в хладилник, в сектор с плюсова температура (от +2С до +8С).

Противогрипната ваксина се поставя интрамускулно на ръката и е най-добре да се приложи в кабинета на личния Ви лекар. Може да се постави и в Имунизационния кабинет на РЗИ – Софийска област, София, бул. "Акад. Иван Гешов" № 15, тел. за контакт: 02/807 87 57; 02/807 87 60.

Обща профилактика

За повишаване на защитните сили на организма се препоръчва:

- закаляване;
- предпазване от преохлаждане;
- консумация на храна, богата на белтъчини и витамини;
- използване на средства, повишаващи имунитета.

При възникване на грипна епидемия следва да се спазват следните основни правила:

- намаляване до възможния минимум на контактите с болни от остри респираторни заболявания;
- избягване на места, посещавани от много хора - кинозалони, театри, заведения за обществено хранене и други;
- често измиване на ръцете;
- предпазване на очите и лигавиците от докосване с неизмити ръце;
- при болен в семейството е необходимо: същия да бъде изолиран в отделна стая, да ползва индивидуални прибори за хранене и кърпи; да се извършва често проветряване на стаята; останалите членове на семейството да ползват маски;
- при първите болестни симптоми трябва да се търси специализирана лекарска помощ.

В никакъв случай да не се прибягва до самолечение.