

A collage of medical and health-related items. In the center, a white digital thermometer with a grey tip and a small display showing 'Lo' is positioned horizontally. To its right is a slice of a fresh orange. Below the thermometer and orange are several white and red capsules and white tablets. The background is a dark blue gradient with several stylized, light blue virus particles scattered throughout, each with a spherical head and several thin, radiating spikes.

2022

**ГРИПП**

# Периоды вакцинации от заболевания

**Согласно календарю, вакцинации подлежат:**

- дети с 6 месяцев;
- школьники;
- учащиеся средних и высших учебных заведений;
- работники здравоохранения, образования, коммунальных служб;
- лица в возрасте старше 60 лет.

Беременным из группы риска прививку можно делать на любом сроке.

Если введение вакцины происходит в период от шести месяцев до года, рекомендуется делать две процедуры с интервалом в один месяц. Это вызвано тем, что организм малыша может с первого раза не выработать необходимые для защиты антитела, в результате чего вакцинация будет неэффективной. Детям ввод вакцины осуществляется в бедро.

# Как подготовиться к прививке от гриппа

## **Перед вакцинацией следует соблюдать следующие рекомендации:**

- за неделю до вакцинации воздержитесь от посещения людных мест, чтобы не подхватить инфекцию гриппа;
- ограничьте объём употребляемой пищи за пару дней;
- за неделю до вакцинации следует отказаться от приёма в пищу новых продуктов;
- за 3-4 дня исключить употребление алкоголя;
- в течение получаса после вакцинации следует находиться под присмотром врача

# Чем опасен гонконгский грипп в 2022 году и как его избежать:



- По данным научно-исследовательского института гриппа им. А.А. Смородинцева, их уровень на четвертой неделе 2022 года превысил эпидпорог почти на 164%. Среди инфекций, циркулирующих в обществе, выявлен и **гонконгский грипп**. Почему он вызывает опасения у ученых, опасен ли он для человека и приведет ли к вспышке заболеваемости в России.

## Что такое гонконгский грипп

- Такое название получил штамм гриппа А — H3N2, выявленный впервые во время вспышки заболевания в Гонконге. Первая эпидемия разразилась в **1968** году и распространялась стремительно: всего **в течение двух-трех недель она поразила более 500 тысяч человек**.
- Из стран Азии вирус распространился на запад, достиг Европы и США, затем стран Африки. В течение нескольких месяцев пандемия унесла, по разным данным, **от одного до четырех миллионов человек**.
- Утихший в середине 1969 года **вирус вернулся к осени**, и прошел по миру второй мощной волной. В Америке и Европе она стала еще более страшной, чем первая: заболевание протекало значительно тяжелее и выкашивало целые фабрики и районы. В СССР вирус тоже пришел, но к массовой эпидемии его появление не привело.

# Гонконгский грипп в России в 2022 году



В нынешнем году основным возбудителем инфекционных заболеваний является коронавирусная инфекция. На другие вирусы приходится куда меньший процент болезней. По статистике научно-исследовательского института гриппа им. А.А. Смородинцева, **вирус H3N2** в январе-феврале 2022 года выявлен в 27 городах России, среди которых **Владивосток, Владимир, Москва, Самара, Оренбург, Санкт-Петербург, Ставрополь, Томск, Хабаровск.**

**Большая часть заболевших — дети: малыши в возрасте от одного до четырех лет, а также подростки до 14 лет.** Такая картина типична для гонконгского гриппа: именно детей он поражает в первую очередь из-за особенностей незрелой иммунной системы.

*«В эпидемиологическом сезоне 2020-2021 года заболеваемость гриппом в России была низкой из-за введенных ковидных ограничений. Но в сезоне 2021-2022 года отмечается рост заболеваемости. А сам гонконгский грипп вызывает опасения у ученых, так как он не вошел в состав одобренной ВОЗ вакцины для северного полушария».*



## Особенности гонконгского гриппа в 2022 году

- Вирус относится к острым респираторным заболеваниям, а потому и течение болезни, и способ передачи, и период выздоровления схожи с другими ОРВИ. Но у него есть несколько характерных признаков.

### Как передается

- Как и другие вирусные заболевания: воздушно-капельным путем, при непосредственном контакте с заболевшим человеком, пребывании с ним в одном помещении или на расстоянии до полутора метров.
- Получить инфекцию можно при разговоре, объятиях, рукопожатии, а также через контактные поверхности, на которых вирусные частицы остаются от нескольких часов до 2-3 суток.

### Насколько заразен

- Исключительной контагиозностью вирус не характеризуется, по этому признаку он не отличается от других вирусов гриппа и даже уступает многим другим ОРВИ. По этой причине среди всех зарегистрированных в России случаев нековидных инфекций на период начала февраля на сам грипп приходится только **5,9%** заболеваний, из которых около **70%** составляет именно гонконгский штамм.

## Симптомы у взрослых

- Признаки у взрослых схожи с обычным гриппом. Появляются сухой кашель, заложенность носа, может наблюдаться ломота во всем теле, головная боль. Но особенность вируса в том, что течение болезни быстрое.
- При первом контакте с организмом вирусные агенты проникают в слизистую оболочку полости носа и ротоглотки, вызывая воспалительный процесс и сопутствующие ему реакции. Для других штаммов характерен продолжительный инкубационный период, который составляет три-пять дней. H3N2 прогрессирует быстрее: признаки заболевания развиваются уже на первый, реже — на второй день.
- Больной чувствует себя плохо: у него поднимается высокая, до 39 градусов температура, ощущается разбитость, он буквально не может встать с кровати. И такое тяжелое состояние сохраняется до пяти дней.
- У людей старшего возраста — после 65 лет болезнь может протекать дольше и тяжелее, так как у них иммунная система ослаблена, а потому велика вероятность развития осложнений.



**Люди старшего возраста переносят болезнь тяжело**



## Симптомы у детей

- Дети входят в группу риска, так как у них болезнь может протекать тяжелее. Это связано с особенностями детского иммунитета: незрелая иммунная система не может эффективно противостоять вирусным агентам, из-за чего возрастает вероятность тяжелых осложнений и отсроченных реакций.
- Как правило, болезнь дебютирует на первый или второй день после заражения и проявляется стремительным подъемом температуры до критических значений, нередко до 40 градусов. Ребенок страдает от признаков интоксикации организма, у него проявляются:
  - ✓ озноб;
  - ✓ боли в мышцах;
  - ✓ выраженная головная боль;
  - ✓ слабость, ощущение усталости.
- Именно при этом заболевании всегда активный, подвижный ребенок становится вялым, лежит в кровати, не пытается вставать. При этом характерного для ОРВИ насморка у него нет, но ощущается выраженная сухость в горле и носу. Возникает кашель — сухой, нередко удушающий, вызывающий боль в грудной клетке.



**Вирус поражает детей чаще взрослых**

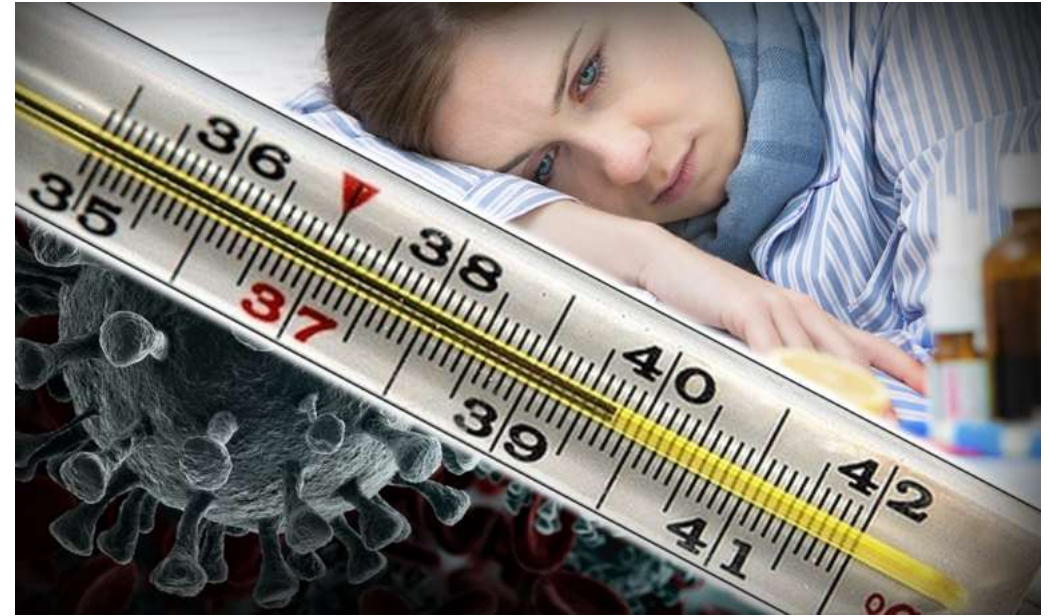


# Отличие симптомов от других видов гриппа и коронавируса

- **Стремительность развития.** Болезнь дебютирует уже на первый или второй день после контакта с зараженным.
  - **Мгновенное ухудшение самочувствия.** При большинстве ОРВИ и коронавирусе «плохо» становится на второй, третий день с момента начала болезни. При гонконгском гриппе болезнь протекает стремительно, поэтому «плохо» становится с первых часов.
  - **Отсутствие насморка.** С первых дней развиваются кашель, сухость в горле, носу.
- Высокая температура.** Она стартует от фебрильных значений в 38,5 градусов и может подниматься до 40 градусов.

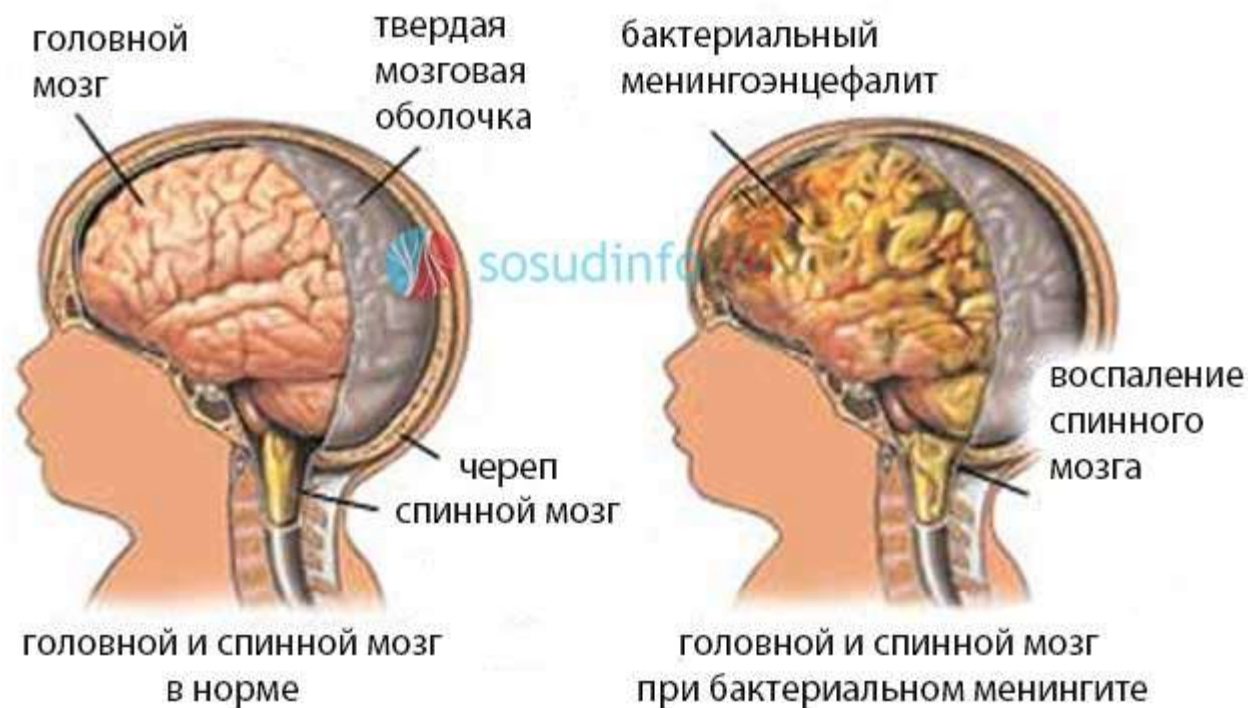
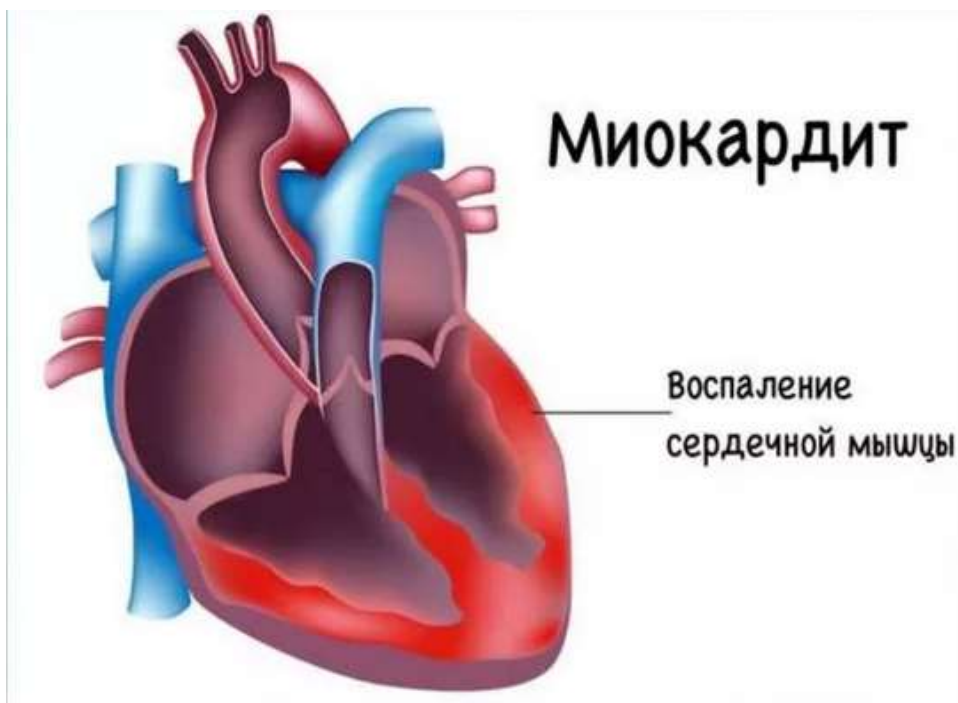
# Последствия

- У людей с хорошей иммунной защитой острый период проходит в течение пяти дней, после чего наступает период выздоровления, но слабость может сопровождать еще день-два.
- При ослабленном иммунитете, у пожилых и у детей первых лет жизни (до двух лет) могут развиваться тяжелые осложнения. По данным Роспотребнадзора, чаще всего возникают:
  - ✓ бактериальные поражения дыхательных органов и ушей — **гаймориты, отиты**;
  - ✓ поражения почек и сердца — **пиелонефриты, миокардиты**.
- Значительно реже осложнением болезни становится воспалительный процесс головного мозга — **менингоэнцефалит**, а также **токсический шок**, вызванный инфекционным процессом. Эти состояния опасны для жизни.



Симптомы синусита (гайморита)





# Лечение гонконгского гриппа

- **При первых признаках болезни важно обратиться за медицинской помощью и не заниматься самолечением.**
- **Значимость квалифицированной медицинской помощи при заболевании гриппом предельно высока, так как тяжелое течение болезни может обернуться отсроченными последствиями для организма, развитием хронических заболеваний.**
- **При лечении используют:**
  - ✓ противовирусные средства,
  - ✓ рекомендуют постельный режим и обильное питье,
  - ✓ симптоматические препараты для облегчения жара, лихорадочного состояния.
  - ✓ Детям первых лет жизни и людям пожилого возраста может потребоваться госпитализация и помощь в стационаре.

# Меры профилактики

## Вакцинация

- Несмотря на то, что данный подтип вируса не включен в используемую в нынешнем году вакцину от гриппа, тем не менее, она эффективна и против него.
- 8 штаммов А(Н3N2) родственны референс-штамму, входящему в состав вакцин, рекомендованных ВОЗ для северного полушария в эпидемиологическом сезоне 2021-2022 года. То есть вакцины этого сезона, в итоге, должны справиться с данным вирусом.
- Делать прививку от гриппа нужно заранее, желательно осенью, до наступления волны заболеваемости. Но если такой возможности не было раньше, даже сейчас сделать ее не поздно. На формирование иммунитета к гонконгскому штамму уйдет примерно две недели.



**Прививка защитит от вируса**

# Меры защиты

- избегать стрессов;
- полноценно высыпаться;
- не забывать о прогулках на свежем воздухе и физической активности;
- выбирать одежду по погоде;
- правильно питаться;
- поддерживать иммунную защиту приемом витаминных комплексов;
- использовать маску при посещении общественных мест, а по возвращению домой тщательно
- мыть руки с мылом;
- пить больше жидкости;
- чаще проводить дома влажную уборку и проветривать комнаты.

А если в доме появился больной, необходимо изолировать его от остальных членов семьи, чтобы снизить вероятность заражения.



## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА



Часто мойте руки  
с мылом



Держитесь подальше от  
кашляющих и чихающих



Высыпайтесь,  
избегайте стрессов



Много гуляйте, но  
не в людных местах



Часто проветривайте  
комнату



Делайте  
влажную уборку



**Чтобы не бояться гриппа зимой, осенью  
(сентябрь-октябрь) сделайте прививку!**

# СКАЖЕМ ГРИППУ НЕТ

