

# Време е да се ваксинираме срещу грип!

## Уважаеми граждани!

**Една от основните мерки за предпазване от грипната инфекция е ваксинацията.**

Ваксината срещу Грип е от голямо значение в борбата срещу Грипа, защото тя не само че намалява риска от нарушаване на професионалния и личния живот на човека, но намалява и риска за заразяване на неговото семейство, приятелите и колегите му.

**За постигане на оптимална защита срещу Грипа е необходима ежегодна имунизация. РЗИ препоръчва ваксинацията да се извърши през периода октомври – ноември, когато заболяемостта от ОРЗ е с ниски нива и защитния ефект на ваксината се проявява 2-3 седмици след имунизацията.**



**На 03.10.2016г. за поредна година имунизационният кабинет при РЗИ Стара Загора отваря врати за всеки гражданин над 18 години, който желае да се имунизира с противогрипна ваксина без такса поставяне. За целта е необходимо ваксината предварително да бъде закупена от аптечната мрежа.**

Имунизационният кабинет в РЗИ се разполага на първият етаж – стая № 102 и ще обслужва желаещи от 03.10.2016 до 30.11.2016 г. със следното **работно време**:

- **преди обяд 8.30 до 12.00ч.**
- **след обяд от 15.30 до 16.30ч.**

Препоръчаният от СЗО състав на грипните ваксини за северното полукуълбо за сезон **2016/2017 г. е:**

- **A/California/7/2009 (H1N1)pdm09**
- **A/Hong Kong/4801/2014 (H3N2)**
- **B/Brisbane/60/2008**

За сравнение, за грипния сезон 2015-2016 г това бяха:

- A/California/7/2009 (H1N1)pdm09
- A/Switzerland/9715293/2013 (H3N2)
- B/Phuket/3073/2013A

### **Приложението на ваксината е важна за :**

- Всички лица навършили 65 години, особено такива, настанени в специализирани институции за предоставяне на социални услуги
- Всички възрастни и деца над 6 месечна възраст, страдащи от следните заболявания:
  - ✓ Хронични белодробни заболявания, вкл. астма;
  - ✓ Хронични заболявания на сърдечно-съдовата система;
  - ✓ Метаболитни заболявания, особено диабет;
  - ✓ Хронична бъбречна недостатъчност и болни на хемодиализа;
  - ✓ Вродена и придобита имуносупресия, вкл. медикаментозна; носители на ХИВ;
  - ✓ Органна трансплантация;
- Лица, живеещи в организирани колективи ( домове за медико-социални грижи, военни подразделения, общежития и др.)
- Лица, при които има повишен риск от заразяване във връзка с професията им (транспортни работници, служители в армията и полицията, медицински персонал и др.)
- Всички, които са в контакт с лица, изложени на повишен риск от усложнения след заболяване от грип:
  - ✓ Членове от семейството, вкл. деца
  - ✓ Персонал от лечебни, здравни и социални заведения

Грипът е остро инфекциозно заболяване с вирусна етиология, което се извява с повишена температура, кашлица, главоболие и миалгии (болки в мускулите). Разпространява лесно от човек на човек, циркулира по целия свят и може да засегне всеки - от най-малките до старите хора и да причини епидемии и пандемии (големи епидемии, обхващащи целия свят). Болестта е известна от древността. Има данни, че досега човечеството е преживяло над 30 пандемии, като само през миналия век те са три. Най-сериозната от тях, т.нар. "испански грип", възникнал през 1918 год., е довела до смъртта на 20-50 млн. души.



Заразяването става по въздушно-капков път. Голям брой от хората, влезли в контакт с болен, също се разболяват. Трябва да се има предвид, че вирусите имат относително висока устойчивост в околната среда. При кихане и кашляне, чрез слюнката, те могат да попаднат върху предмети от околната среда, където да останат жизнеспособни до няколко часа. Когато докоснем заражена повърхност, можем неволно да пренесем причинителя до лигавицата на устата, носа или окото и по този начин да му дадем възможност да навлезе в организма и да се размножи.

При грипа скритият период е относително кратък – обикновено не повече от 3-4 дни.

Есенно-зимната сезонност е свързана и със способността на вируса да преживява по-добре на ниски температури. Дезинфектанти унищожават вируса за няколко минути.

### **Няколко прости правила за ограничаване на грипната инфекция**

- избягване на затворени пространства, където се събират много хора;

На такива места има и потенциални вирусоносители, както и всички възможности за лесно предаване на вируса от човек на човек. Такива места са МОЛ-ове, детски центрове на закрито и др. *Това обаче е трудно – както в обществения транспорт и офиса, така и в детските ясли и градини. Поликлиниката и лекарският кабинет също трудно се избягват по време на епидемия.*

- често проветряване на помещенията, където престояват повече хора;
- избягване на разтъркването на очите, пипането в носа и храненето с неизмити ръце;
- носене на маска

Маска може да се носи както от болния, така и от здравия. Тя възпрепятства разпространението на вируси в помещението, ако я носи болният човек. Трябва да се има предвид, че за да е ефикасна, маската трябва да се сменя на всеки 2 часа. В противен случай овлажняването от издишания въздух я прави пропусклива.

- добра хигиена на помещенията

Честото миене на повърхностите (включително електрически ключове, телефонни апарати, парапети на стълби), облъчването с ултравиолетова светлина са добри санитарни мерки. Разрежданата белина убива вируса, като осигурява и дълготраен дезинфекционен ефект, но тя дразни дихателните пътища (дори и след като изсъхне) и не е подходяща за помещения, които обитава болният, особено децата. Същото се отнася и за повечето миещи препарати.

- Избягване на тютюневия дим

Тютюневият дим нарушава защитните функции на дихателната система и така тя става по-лесен вход за всякакъв вид инфекции;

- Избягване на преохлаждане или изсушаване на лигавиците

Преохлаждането или изсушаването на лигавиците в резултат на претопляне (от прекалено топлия въздух и липсата на овлажняване) също ги правят по-уязвими и по-лесен вход за инфекциозните причинители.