**Эпидемический сезон по гриппу и ОРВИ 2019-2020 гг.**

**Что такое грипп и чем он опасен?**

Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызванное вирусом гриппа, принадлежащего вирусам РНК (семейству Orthomyxoviridae). Включает несколько родов: А (человеческий индивидуум, птицы, млекопитающие), В (человек), С (человек).

Заражение гриппом происходит от больного человека, воздушно-капельным путем — с каплями слюны или мокроты при дыхании, разговоре или чихании. Также грипп передается воздушно-пылевым и контактно-бытовым путями — через грязные руки, предметы обихода.

Продолжительность инкубационного периода составляет от 4-12 часов до 3 суток.

Среди основных симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, боль и першение в горле.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни из-за создания благоприятной среды для присоединения других инфекций и развития осложнений, вплоть до смертельных исходов.

Вот список некоторых возможных осложнений:

* Лёгочные осложнения – пневмония, бронхит . Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
* Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов – отит, синусит, ринит, трахеит.
* Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы – миокардит, перикардит.
* Осложнения со стороны нервной системы – менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты.

**Как защитить себя от гриппа?**

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание. Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является ***вакцинация***, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана следующим группам населения:

* всем детям, начиная с 6 месяцев,
* студентам
* призывникам в Российскую армию
* беременным женщинам
* гражданам пенсионного возраста
* людям, имеющим хронические заболевания,
* лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Прививку от гриппа лучше всего делать за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели.

Рекомендации ВОЗ относительно состава вакцин против гриппа для использования в Северном полушарии в сезон гриппа в 2019-2020 гг.:

* **вирус, подобный A/Brisbane/02/2018 (H1N1)pdm09**
* **вирус A/Kansas/14/2017 (H3N2)**
* **вирус, подобный B/Colorado/06/2017 (линия B/Victoria/2/87)**
* *вирус, подобный B/Phuket/3073/2013 (линия B/Yamagata/16/88).*

Первые три штамма рекомендуются для включения в трехвалентные противогриппозные вакцины, а последний является рекомендуемым дополнительным штаммом для четырехвалентных противогриппозных вакцин.