

# **Здоровая осень начинается с прививки: всё, что нужно знать о вакцинации от гриппа.**

Холодный сезон неумолимо приближается, а вместе с ним – и время повышенной угрозы для здоровья. **С 2 сентября в России официально стартовала Всероссийская кампания по вакцинации против гриппа.** Решение о начале кампании было объявлено Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой. Осень и зима традиционно становятся периодом активного распространения вируса, и единственный надежный способ снизить риски – вовремя сделать прививку.

**Почему вакцинироваться от гриппа нужно каждый год?** Многие задаются вопросом: если, например, от кори прививка действует десятилетиями, почему от гриппа нужно прививаться каждый год? Причина заключается в высокой антигенной изменчивости вируса гриппа. Из четырёх типов вируса гриппа (А, В, С, D) наибольшую угрозу для человека представляют типы **А и В**. Вирус типа **С** вызывает редкие и лёгкие формы заболевания, а тип **D** поражает в основном животных и не опасен для людей. Вирусы гриппа **А и В** имеют схожую структуру, включая ключевые поверхностные белки — **гемагглютинин (НА)** и **нейраминидазу (NA)**, отвечающие за проникновение в клетку и выход новых вирусных частиц. Вирусы типа **А** делятся на подтипы по комбинациям НА и NA: известно 18 подтипов НА (H1–H18) и 11 — NA (N1–N11). Среди людей циркулируют в основном **A(H1N1)pdm09** и **A(H3N2)** — именно они определяют эпидемическую ситуацию с 2009 года. Вирус гриппа **В** не имеет подтипов, но делится на две эволюционные линии — **В/Виктория** и **В/Ямагата**. Они генетически и антигенно различны, однако с марта 2020 года штамм **В/Ямагата** не выявлялся, и по данным Всемирной организации здравоохранения, утратил эпидемиологическую значимость. Хотя вирусы типа В менее вирулентны, чем А, они регулярно участвуют в сезонных вспышках. Высокая изменчивость вирусов, особенно типа А, через **антигенный дрейф** (точечные мутации поверхностных белков НА и NA с сохранением того же подтипа вируса, но способного вызвать заболевание, преодолев иммунитет от предыдущего варианта), позволяет им обходить иммунитет и вызывать ежегодные эпидемии, а в редких случаях — пандемии. **Соответственно каждый эпидемический сезон состав вакцины обновляется и ежегодная вакцинация – это не прихоть, а необходимость,** обусловленная природой вируса и научным подходом к защите населения.

**Почему грипп — это не просто «простуда»?** Грипп — это **серьёзная инфекция**, которая может приводить к тяжёлым последствиям. По данным ВОЗ, ежегодно в мире **болеют до 1 миллиарда человек**, а от осложнений **умирают около 500 тысяч**. Наиболее опасные осложнения: пневмония – причина №1 смертельных исходов от гриппа, летальность может достигать 40%. А кроме того, часто возникают осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы: миокардит, перикардит; поражения нервной системы: менингит, энцефалит; обострение хронических заболеваний. **Особенно уязвимы:** \*дети до 5 лет и пожилые люди (старше 60 лет); \*люди с хроническими заболеваниями, включая астму, диабет и сердечно-сосудистые патологии; \*беременные женщины; \*работники сфер с высоким уровнем контактов — медики, педагоги, транспортники, сотрудники торговли и социальной сферы.

Согласно постановлению Главного санитарного врача РФ от 6 июля 2026 года №22, установлены целевые показатели охвата профилактической вакцинацией: **до 60% населения в целом и не менее 75% среди групп риска.** Вакцинация включена в Национальный календарь профилактических прививок. **Прививку рекомендовано сделать следующим категориям граждан:** \*дети с 6 месяцев, учащиеся 1 - 11 классов; \*обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; \*взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских организаций и организаций, осуществляющих образовательную деятельность, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы); \*лица, работающие вахтовым методом, сотрудники правоохранительных органов и государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации; \*работники организаций социального обслуживания и многофункциональных центров; \*государственные гражданские и муниципальные служащие; \*беременные женщины; \*взрослые старше 60 лет; \*лица, подлежащие призыву на военную службу; \*лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

**Когда и где можно сделать прививку от гриппа?** Оптимальное время для вакцинации — **сентябрь, октябрь и начало ноября**. Иммунитет после прививки формируется в течение примерно 14 дней, а пик заболеваемости традиционно приходится на декабрь — февраль. **Успеть сделать прививку до начала эпидсезона — значит обеспечить себе надёжную защиту.** Прививка от гриппа бесплатна для всех и доступна: в поликлиниках — по месту жительства, учёбы или работы; в мобильных пунктах вакцинации — их можно найти в торговых центрах, на крупных предприятиях и в вузах; через выездные бригады —

специалисты по запросу приезжают прямо в школы и организации, чтобы вакцинировать сотрудников и учащихся без отрыва от учёбы и работы.

**Что ещё необходимо делать для защиты?** Важно понимать, что **современные вакцины безопасны и серьезно снижают риск заболевания**. А если даже вакцинированный заболевает – болезнь проходит в легкой форме. К тому же важно помнить о том, что соблюдение правил личной гигиены играет большую роль в профилактике гриппа, а именно: необходимо **регулярно мыть руки с мылом** — особенно после улицы, транспорта и контакта с общими поверхностями. Если нет возможности помыть — использовать **кожные антисептики**; **избегать касаний к лицу грязными руками** — через глаза, нос и рот вирус попадает в организм быстрее всего; **носить маски в период эпидемии**, особенно в **общественном транспорте и местах скопления людей** — это снижает риск заражения. **При первых признаках болезни оставаться дома** — так вы защитите не только себя, но и тех, кто вокруг: близких, друзей, коллег.

**Вакцинация — это не просто медицинская процедура. Это акт заботы о себе, семье и обществе.** Каждая сделанная прививка снижает риск возникновения вспышки, оберегает пожилых родителей, маленьких детей, коллег с хроническими заболеваниями — всех тех, кто наиболее уязвим. Не ждите, пока грипп постучится в дверь. **Сделайте шаг навстречу здоровой осени и зиме уже сегодня!**

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области» в г. Ростове-на-Дону**