

## Защищаем себя: какие прививки стоит сделать в феврале-марте

Проведение своевременной вакцинации очень важно, поскольку именно в зимний период возрастает риск различных респираторных заболеваний, а также приближается весна, лето, к которым также, в качестве профилактики заболеваний, стоит повести иммунизацию. Ниже приведены рекомендации по прививкам, которые могут быть актуальны для населения Чувашской Республики, исходя из возраста, состояния здоровья:

- **От кори, краснухи, полиомиелита:** Если у вас нет информации о прививках, сделанных в детстве, рекомендуется проверить ваш иммунный статус и привиться при необходимости. Прививка от краснухи особенно важна для детей и женщин, планирующих беременность.

- **От столбняка и дифтерии:** Эти прививки требуют регулярного обновления каждые 10 лет. Если последняя вакцинация была более 10 лет назад, рекомендуется пройти ревакцинацию.

- **От пневмококковой инфекции:** Эта вакцинация имеет большое значение для детей и взрослых с хроническими заболеваниями и пожилых граждан.

- **От клещевого энцефалита:** Помимо плановых прививок, предусмотренных возрастом (например, ревакцинация взрослых от дифтерии и столбняка вакциной АДС-М каждые 10 лет, о которой многие забывают), зимой особенно рекомендуется привиться от клещевого энцефалита. Это заболевание, распространенное по всей стране, но наиболее актуальное весной, летом и осенью. Хотя клещевой энцефалит встречается не так часто, он может иметь серьезные последствия. Укусы клещей – распространенное явление, и невозможно точно знать, является ли клещ переносчиком инфекции.

Клещевой энцефалит – это не самое частое, но одно из самых опасных заболеваний, передаваемых клещами. Возможны тяжелые формы болезни, вплоть до летального исхода или стойких последствий. Специфического лечения не существует. Поэтому, если существует риск быть укушенным клещом, вакцинация является лучшей профилактикой. Вероятность укуса выше в сельской местности, но полностью обезопасить себя от него невозможно.

Кому нужна вакцинация от клещевого энцефалита: дачникам и садоводам; любителям отдыха на природе; грибникам и охотникам; детям; а также всем, кто проживает в эндемичных районах.

Первичный курс вакцинации состоит из двух инъекций с интервалом в 3-4 недели. Вторую дозу следует ввести за 3-4 недели до начала активного сезона клещей, то есть примерно до апреля. Таким образом, оптимальным временем для начала вакцинации от клещевого энцефалита является период с ноября по февраль. Начало вакцинации в марте уже считается поздним, а в апреле – критически поздним. Первая ревакцинация проводится через 6-12 месяцев после завершения первичного курса. Ее также желательно пройти зимой или в марте.

Если ребенок не был привит от клещевого энцефалита, рекомендуется провести вакцинацию. Поскольку дети, проводя большее время на природе, склонны к более активным играм в траве, часто не уделяя должного внимания выбору одежды. Это увеличивает вероятность укусов клещей, по сравнению со взрослыми. Вакцинация против клещевого энцефалита (КВЭ) для детей начинается с трехлетнего возраста. Схема вакцинации и используемые препараты аналогичны взрослым, однако дозировка для детей в два раза меньше. Все остальные прививки детям проводятся согласно установленному графику, вне зависимости от времени года.

Важно отметить, что вакцину от КВЭ нельзя сочетать с другими прививками. Между вакцинацией от КВЭ и другими прививками должен соблюдаться минимальный интервал в две недели, а предпочтительно – один месяц.

- **От вирусного гепатита А:** Если собираетесь посетить регионы с высоким уровнем заболеваемости гепатитом А или планируете международные поездки, стоит рассмотреть эту вакцину.

• **Прививка от COVID-19:** если вы не прошли ревакцинацию или прививку в последние месяцы, рекомендуется обновить вакцинацию против COVID-19. Особенно это важно для людей с ослабленным иммунитетом, старших людей и медицинских работников.

• **Прививки для путешественников:** перед поездкой в страны с риском заражения инфекционными заболеваниями рекомендуется узнать о необходимых прививках и обратиться в специализированный центр вакцинации для консультации и составления индивидуального плана. Особенно важна профилактическая вакцинация против желтой лихорадки (ЖЛ) для лиц, направляющихся в эндемичные регионы, поскольку это единственное и самое надежное средство предупреждения заболевания. Желтая лихорадка – трансмиссивное заболевание, переносчиками вируса являются комары, причем в странах Америки — это комары рода *Haemagogus*, а в Африке – *Aedes*. За последние 5 лет случаи заболевания были зарегистрированы в Боливии, Бразилии, Колумбии, Эквадоре, Французской Гвиане, Перу и Суринаме.

Перед принятием решения о вакцинации настоятельно рекомендуется проконсультироваться с врачом. Специалист поможет определить, какие прививки будут наиболее целесообразны для вас, учитывая ваше здоровье и предстоящие поездки.

Прививки можно сделать в поликлинике по месту жительства, в частных медицинских центрах и в специализированных центрах вакцинации.

После вакцинации необходимо соблюдать рекомендации врача и сообщать о любых необычных реакциях.

Будьте здоровы!

врач-эпидемиолог отдела обеспечения  
эпидемиологического надзора  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Чувашской Республике - Чувашии»

Ю.А. Вершкова