**Вакцинация - лучшая защита от гриппа!**

Ежегодно с наступлением холодов жители России сталкиваются с подъемом

заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), среди

которых грипп, небезосновательно, занимает особое место.

Это острое вирусное заболевание, которое может поражать верхние и нижние дыхательные пути, сопровождается выраженной интоксикацией и может приводить к серьезным осложнениям и летальным исходам. Наиболее часто встречаются такие осложнения, как бактериальная пневмония, синусит (воспаление слизистой оболочки пазух носа), отит (воспаление среднего уха), менингит (воспаление мозговых оболочек) и сепсис (заражение крови бактериальными возбудителями). Особенно опасно данное заболевание для маленьких детей, беременных женщин, больных с тяжелыми хроническими заболеваниями и для пожилых людей.

Подъем заболеваемости гриппом начинается в холодное время года. С одной стороны,

этому способствует высокая устойчивость вируса гриппа к действию низких температур. С другой стороны, переохлаждение снижает защитные свойства организма человека.

Источником инфекции является больной человек.

Пути распространения —воздушно-капельный и контактно-бытовой (через предметы обихода). Это объясняет столь быстрое распространение вируса в пределах помещения, в организованных коллективах.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния — повышение температуры тела

(в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, ломота в мышцах и суставах,

чувствительность к свету. После перенесённого заболевания организм становится чрезвычайно восприимчив к различным инфекциям, что приводит к тяжелым инфекционным осложнениям.

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения ,наиболее

эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация. Главная её цель —

это защита населения от массового и неконтролируемого распространения инфекции, от

эпидемии гриппа. Вакцина обеспечивает защиту от тех вирусов гриппа, которые являются

наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Иммунизация против гриппа снижает риск заражения гриппом и защищает от появления

осложнений. При введении в организм вакцины происходит выработка защитных антител,

которые стимулируют иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины против гриппа несравнимо выше всех не специфических медицинских препаратов, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и т.д.

Вакцинироваться нужно уже сейчас! Прививку можно сделать БЕСПЛАТНО за счет

средств обязательного медицинского страхования в поликлинике по месту жительства. За счет средств федерального бюджета будут привиты: дети в возрасте с 6 месяцев и до 11-го класса включительно; учащиеся ПТУ, техникумов и студенты вузов; работники медицинских и образовательных учреждений; сотрудники транспортной и коммунальной сферы; беременные женщины; лица старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; взрослые с хроническими заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, эндокринными заболеваниями.

Вовремя сделанная прививка и комплекс профилактических мер помогают

существенно снизить риск возможного развития гриппа. К таким мерам профилактики

относятся:

\* личная гигиена — мытье рук, регулярные полоскания горла и промывания носа,

особенно после посещения мест с массовым скоплением людей;

\* ношение масок во время сезонных подъемов заболеваемости острыми респираторными

вирусными инфекциями и гриппом;

\* влажная уборка и проветривание помещений, увлажнение воздуха;

\* употребление полезных продуктов питания и достаточного количества питьевой воды;

\* закаливание и укрепление иммунитета.

Позаботьтесь о своем здоровье и здоровье Ваших близких заранее, сделайте прививку!