Роспотребнадзор информирует:

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ, ВАКЦИНАЦИЯ

С приходом холодов наступает сезон простуд и гриппа. Каждый год миллионы людей сталкиваются с неприятными симптомами, такими как насморк, кашель, боль в горле и повышенная температура.

Вирусы чрезвычайно легко передаются воздушно-капельным путем. Слабый иммунитет и контакт с инфицированными людьми делают массовое заражение неизбежным. Этому способствует увеличение контактов в общественных местах. Школы, детские сады, офисы, общественный транспорт — это места, где люди проводят много времени в тесном контакте. Изменение светового дня, недостаток свежего воздуха и солнечного света влияют на способность иммунной системы бороться с гриппом и ОРВИ

Для кого опасны вирусные инфекции

Особенно тяжело заболевание переносят дети и пожилые люди – для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют тяжело, потому что их иммунная система ещё не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями (диабет, бронхиальная астма, сердечно-сосудистые заболевания), вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы. В группе риска также беременные женщины, медицинский персонал, работники общественного транспорта, предприятий торговли, общественного питания и др.

Что такое грипп и ОРВИ?

Прежде чем перейти к профилактике, важно понимать, с чем мы боремся.

Грипп - это острое респираторное заболевание, вызываемое вирусами гриппа. Оно характеризуется высокой температурой, сильной головной болью, болью в мышцах и суставах, слабостью и сухим кашлем. Грипп опасен своими осложнениями, такими как пневмония, бронхит, отит и другие.

ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) - это группа заболеваний, вызываемых различными вирусами, такими как риновирусы, аденовирусы, коронавирусы и другие. Симптомы ОРВИ обычно менее выражены, чем при гриппе, и включают насморк, боль в горле, кашель и небольшое повышение температуры.

Почему важна профилактика?

Профилактика гриппа и ОРВИ важна не только для вашего личного здоровья, но и для предотвращения распространения инфекции в обществе. Снижение заболеваемости помогает уменьшить нагрузку на систему здравоохранения и сохранить работоспособность предприятий и организаций.

Самый эффективный способ защиты от гриппа - это ежегодная **вакцинация**. Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ.

Каждый год эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) обновляют состав вакцин против гриппа. На фоне постоянного изменения вирусов необходимо модернизировать препараты, тогда иммунизация будет эффективной. Она вызывает специфический иммунитет, имеет высокую эффективность и применяется у взрослых и детей. Иммунитет от гриппа формируется в течение 2-4 недель и сохраняется в течение 1 года, поэтому необходимо прививаться ежегодно.

Профилактические прививки можно получить во всех государственных медицинских организациях по месту прикрепления. Иммунизация проводится в рамках Национального и Регионального календаря профилактических прививок бесплатно. Прививают детей с 6 месяцев, учащихся 1—11 классов; студентов высших профессиональных и средних профессиональных учебных заведений; взрослых, работающих по профессиям и отдельным должностям (работники предприятий общественного питания и пищевой промышленности, торговли, транспорта, коммунальной сферы, сферы обслуживания и др.), работников медицинских и образовательных учреждений, а также беременных женщин (при вакцинации которых против гриппа используются вакцины, не содержащие консервантов); лиц, подлежащих призыву на военную службу и лиц, старше 60 лет. Кроме того, профилактические прививки рекомендуются в первую очередь лицам с высоким риском возникновения осложнений в случае заболевания гриппом. К ним относятся такие категории, как часто болеющие ОРВИ, лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями лёгких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Сделанные вовремя прививки от гриппа позволят чувствовать себя в безопасности.

Берегите себя и будьте здоровы!

Специалист-эксперт Паршина Е.М.