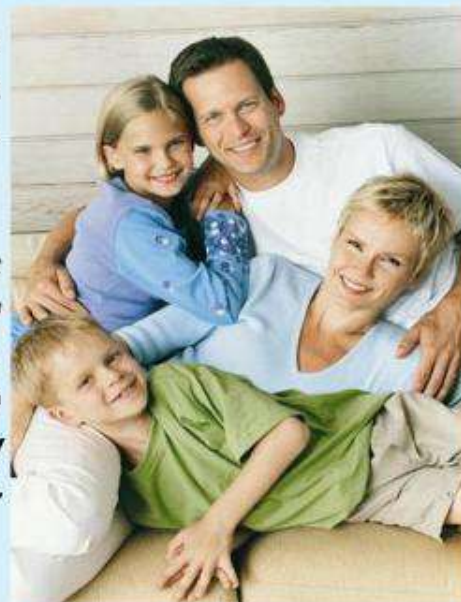


# СОХРАНИ ЗДОРОВЬЕ СЕБЕ И СВОИМ БЛИЗКИМ

Тяжесть гриппа недооценивается, поскольку его часто считают обычной простудой. Вирус гриппа может вызвать тяжелое заболевание и даже стать причиной смерти.

**Грипп - это не просто простуда. Если у вас высокая температура (39-40°C), головная боль, сильный кашель, выраженная слабость и/или ломота и боль в теле, то это может быть грипп. В отличие от простуды грипп у многих людей вызывает тяжелые осложнения, которые могут угрожать жизни.**

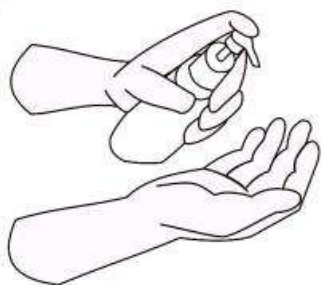


- Вакцинопрофилактика является самым эффективным средством индивидуальной и массовой профилактики гриппа. Эффективность противогриппозных вакцин клинически доказана. Вакцинация против гриппа входит в Национальный календарь профилактических прививок России.
- **Вакцина не вызывает заболевания гриппом.** Инактивированная противогриппозная вакцина содержит убитые вирусы, которые всего лишь приводят организм в состояние способности противостоять угрозе заражения. Противогриппозные вакцины *безопасны и хорошо переносятся*. Самая распространенная реакция на прививку - это небольшая болезненность в месте инъекции вакцины.
- **Для создания полноценной защиты от гриппа организму необходимо 14-20 дней после прививки. Иммунитет сохраняется от 6 до 12 месяцев.**
- Подъем заболеваемости гриппом в нашей стране приходится на январь-март каждого года. **Проводить вакцинацию можно в любое время в течение гриппозного сезона.**

Вирусы гриппа постоянно меняются. Обычно в каждый новый сезон гриппа появляются новые виды вируса. Каждый год перед наступлением гриппозного сезона *Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ)* выявляет самые свежие варианты вирусов гриппа и включает их в состав новой вакцины для обеспечения наилучшей защиты от болезни.

# "СТ **ГРИПП** П, ГРИПП!"

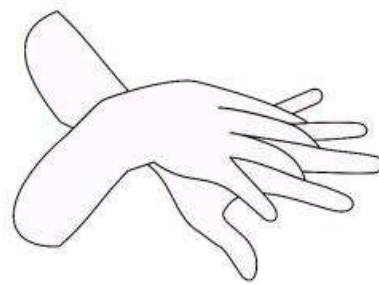
мытьё рук и личная гигиена уменьшают риск заболевания гриппом



**или**



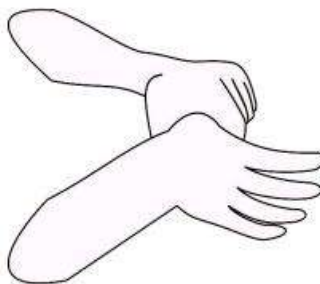
1. Нанеси мыло на руки и сначала распредели между ладонями



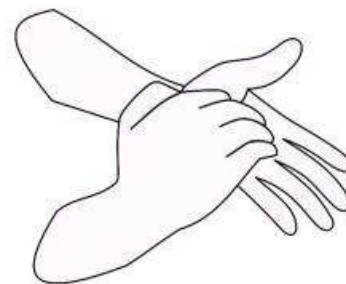
2. Затем по тыльной стороне кисти рук и между пальцами



3. Сцепи пальцы рук и соверши несколько втирающих движений



4. Обхвати большой палец и сделай несколько вращательных движений кистью



5. Потри кончиками пальцев о противоположную ладонь. Повтори п. 4-5 другой рукой

6. Тщательно смой мыло и просуши руки бумажным полотенцем или феном

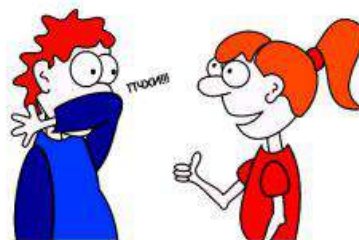
## "Чтобы "чихать" на вирус - научись чихать правильно!"



Неправильно чихать, прикрываясь рукой



**или**



Правильно чихать, прикрываясь платком, локтем или плечом

# ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем

**ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА**



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.)
- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком



- Тщательно мойте руки
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку



- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины



**Если почувствовали недомогание - оставайтесь дома, вызовите врача!**

**Не подвергайте риску заражения окружающих!**

## ПОЧЕМУ ВАМ НЕОБХОДИМА ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА?



### ГРИППОМ ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ

- Один заболевший может заразить до 40 здоровых людей.
- Максимальная вероятность заболевания в семье, коллективе.



### ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ:

- Воспалением легких (пневмонией);
- воспалением бронхов (бронхитом);
- воспалением сердечной мышцы (миокардитом);
- воспалением среднего уха (отитом).



### В ГРУППЕ ОСОБОГО РИСКА - ЛИЦА С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

- Сердечно - сосудистой системы;
- органов дыхания;
- эндокринной системы.

У них грипп вызывает ухудшение состояния, провоцирует возникновение инсульта или инфаркта.



### У ПРИВИТОГО ЧЕЛОВЕКА ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ МИНИМАЛЬНА

В случае заражения болезнь будет протекать в легкой форме и без осложнений.

**Правильный выбор – прививка  
против гриппа!**

# Что нужно знать о вакцинации против гриппа



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует вакцинацию против гриппа как единственный реальный способ уберечься от этой инфекции привитому и возможность создания коллективного иммунитета.

## Что такое грипп?

Грипп – острое инфекционное заболевание, поражающее преимущественно верхние дыхательные пути и протекающее с высокой температурой (сохраняющейся на протяжении 3-5 дней), с выраженным ухудшением самочувствия, которое проявляется резкой слабостью, сильной головной болью и мышечными болями, тошнотой, рвотой. Грипп отличается от многих инфекционных заболеваний легкостью передачи от больного человека к здоровому – воздушно-капельным путем (при разговоре, кашле, чихании), вызывая заболевание спустя сутки после заражения.

## Что вызывает грипп?

Возбудители данного заболевания – вирусы гриппа трех типов: А, В, С. Восприимчивость к данным вирусам очень высока. Гриппом болеют люди всех возрастов и в любое время года. Однако пик заболеваемости приходится на осенне-зимний период, когда люди больше времени проводят в закрытых не проветриваемых помещениях, организм ослаблен нехваткой витаминов и подвергается большим перепадам температуры.

## Чем опасен грипп?

1. Подавляет иммунные реакции организма, приводя к повышению заболеваемости бактериальными инфекциями;
2. Вызывает обострение и усугубляет течение хронических заболеваний (если таковые имеются);
3. Приводит к осложнениям: пневмония, отит (иногда переходящий в менингит – воспаление оболочек мозга), поражение сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.

## Как действует вакцина

Для специфической профилактики гриппа используются в основном инактивированные (не содержащие живых вирусов) вакцины. Введение в организм инактивированного вируса (или его частей) вызывает выработку антител разного типа, что позволяет создать многоуровневую систему защиты от гриппа. Уже через две недели после прививки в организме накапливаются противогриппозные антитела и он становится невосприимчивым к заболеванию. Защитные белки распознают вирус и уничтожают, не позволяя ему размножиться. Достаточная иммунная реактивность организма сохраняется около 6 месяцев (по другим данным – до года), что обеспечивает его высокую сопротивляемость вирусу гриппа в течение всего эпидемического сезона. Эффективность иммунизации современными противогриппозными вакцинами составляет 70-90%. То есть вероятность того, что привитой человек заболит гриппом, все же сохраняется, но при этом переболеет он им в легкой форме и без развития осложнений.

## Схема вакцинации

Все противогриппозные вакцины применяются по стандартной схеме. Оптимальными сроками для вакцинации являются сентябрь – октябрь, тогда к началу эпидемического сезона, приходящегося, как правило, на декабрь – январь, вырабатывается достаточная иммунная защита. Прививать детей от гриппа можно с 6 месяцев.

## Наблюдаются ли прививочные реакции?

Современные противогриппозные вакцины вызывают сравнительно мало прививочных реакций. Они крайне редко вызывают незначительное кратковременное повышение температуры, развитие отека в месте введения препарата, легкую болезненность в месте введения вакцины.



НА ПРИВИВКУ  
СТАНОВИСЬ!

кабинет вакцинации