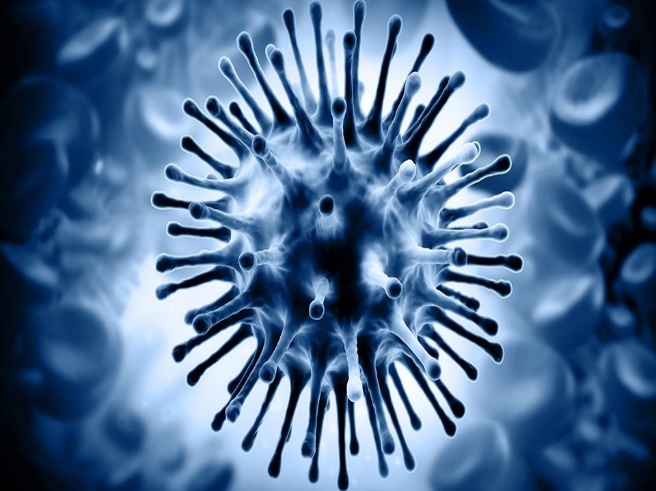
*Профилактика гриппа, ОРВИ, covid - 19*

**Грипп** – это, острое высоко заразное инфекционное заболевание, поражающее верхние и нижние дыхательные пути, возбудителем которого является вирус.

Известно, что грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – самые распространенные в мире инфекционные заболевания. Но если большинство ОРВИ протекают относительно легко, то грипп зачастую дает тяжелую клиническую картину: температура тела может достигать до 39 - 40°, сильнейший озноб с сильным потоотделением, боль и ломота в мышцах, сильные головные боли. Осложнениями гриппа чаще всего бывают острые пневмонии, сопровождающиеся отеком легких, отиты, в некоторых случаях приводящие к полной потере слуха. Грипп ослабляет сопротивляемость организма, и на его фоне могут развиться вирусный энцефалит или менингит – крайне опасные осложнения, которые способны привести к инвалидизации или даже смерти пациента.

Вирус гриппа обычно проникает в организм через слизистые оболочки дыхательных путей, распространяясь воздушно – капельным путем. Заболевание чрезвычайно заразно. Даже кратковременный контакт с болеющим человеком может привести к заражению. Именно поэтому весь мир страдает от ежегодных сезонных (проходящих в основном в осенне – зимний, зимне - весенний период времени года) эпидемий гриппа. Ежегодно вирус гриппа может мутировать, по этой причине невозможно один раз переболев, получить пожизненный иммунитет. Самым эффективным способом профилактики и защиты против гриппа признана вакцинация. Она вызывает специфический иммунитет против гриппа, имеет высокую эффективность и применяется как у взрослых, так и у детей.

Для иммунизации используются противогриппозные вакцины, как правило, трехвалентные, т.е. формирующие иммунитет к трем эпидемически актуальным штаммам вируса гриппа: подтипов А (H1N1 и H3N2) и типа В. Штаммовый состав всех вакцин практически ежегодно обновляется на основании научного прогноза циркуляции вирусов гриппа. Защитный эффект после вакцинации, как правило, наступает через 8 – 12 дней и сохраняется до 12 месяцев, в связи с чем проведение прививок рекомендовано ежегодно в предсезонный период активизации распространения вирусов гриппа (обычно в осенне – зимний период). Введение вакцины против гриппа позволяет подготовить организм к встрече с вирусом и снизить риск заболеваемости и возникновения осложнений после перенесенной гриппозной инфекции. Вакцинация вызывает формирование высокого уровня специфического иммунитета против гриппа.

Информация о составе вакцины в обязательном порядке изложена в инструкциях по применению, которые находятся в прививочном кабинете медицинской организации*. 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 с 1 – 11 классов; студентов ВПОУ и СПОУ; взрослых, работающим по профессиям и отдельным должностям (учителя, работники столовых, медицинские работники и пр.), а также беременных женщин; лиц, подлежащих призыву на военную службу; лица, старше 60 лет. Кроме того, профилактические прививки рекомендуются в первую очередь лицам с высоким риском осложнения в случае заболевания гриппом. К ним относятся такие категории, как часто болеющие ОРВИ, лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно – сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями, ожирением, диабетом.

**В целях профилактики гриппа, ОРВИ, а также covid-19 рекомендуется не пренебрегать средствами индивидуальной защиты (индивидуальные защитные маски, одноразовые перчатки, кожные антисептики). Необходимо избегать, лучше, по возможности, исключить посещение массовых мероприятий, посещение торговых центров, а также любых мест большого скопления людей и минимизировать контакты с большим кругом людей.**

***Ежегодная вакцинация против гриппа до***

***начала эпидсезона – наиболее эффективная***

***мера профилактики против гриппа!***

Автор: инструктор гигиенического образования БУЗ УР «Воткинская ГДБ МЗ УР» - Малых Е. В.