

## **Прививочная кампания против гриппа. Позаботьтесь о себе и своих близких заранее!**

В Российской Федерации продолжается прививочная кампания против гриппа.

Особенностью текущего эпидемического сезона будет одновременная циркуляция вирусов гриппа и новой коронавирусной инфекции, что повышает риски для здоровья населения.

Для иммунизации населения применяются вакцины, содержащие актуальные для будущего эпидсезона штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения:

- A/Guangdong-Maonan/SWL1536/ 2019(H1N1)pdm09;
- A/Hong Kong/2671/2019 (H3N2);
- B/Washington/02/2019 (B/Victoria lineage).

Ранее указанные штаммы не имели активной циркуляции на территории Российской Федерации, именно поэтому профилактическая иммунизация необходима.

Вакцинация будет проводиться во всех субъектах Российской Федерации.

Вакцинация против гриппа – это основной и самый эффективный способ профилактики заболевания.

В этом году планируется охватить профилактическими прививками не менее 60% населения, а в группах риска – 75%. Особое внимание будет уделено детям, беременным женщинам, людям, имеющим хронические заболевания, лицам старше 60 лет и медицинским работникам, работникам сферы образования, транспорта и ЖКХ.

Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период с сентября по ноябрь. Важно, чтобы иммунитет после проведенной прививки от гриппа успел сформироваться до начала эпидемического подъема заболеваемости.

### **Грипп – симптомы и профилактика**

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

Симптомы гриппа: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

#### **Важно!**

- Самолечение при гриппе недопустимо, поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач.
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом.
- Крайне опасно переносить грипп на ногах. Это может привести к тяжелым осложнениям.

#### **Что делать, если вы заболели:**

- Оставайтесь дома.
- Соблюдайте постельный режим.

- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя.
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды).

#### **Как снизить риск заражения окружающих**

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

#### **Как защитить себя от гриппа**

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация\*.
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой.
- Мойте руки.
- Промывайте нос.
- Регулярно делайте влажную уборку помещений.
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении.
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте.
- По возможности избегайте мест массового скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание).
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

\*Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.

#### **Важно!**

**Иммунная система при введении вакцины вырабатывает специфические антитела. Впоследствии, при встрече с настоящим вирусом, в организме уже будет настроенная защитная система.**