



Греет солнышко, щебечут птички, созревают ягоды – лето в разгаре и не хочется думать ни о чём кроме отпуска и отдыха на природе. Но осень наступит неизбежно и принесёт с собой холод, дожди и череду острых респираторно - вирусных заболеваний. Ежегодно в осеннее – зимний период начинается масштабная компания по вакцинации против гриппа. И уже сейчас, летом, хочется ещё раз обратить внимание людей на то, что вакцинация против гриппа нужна и очень важна.

### **Профилактика гриппа.**

*Известно, что существует 3 вида профилактики гриппа. Это профилактика с помощью вакцин (специфическая), химиопрофилактика (противовирусные средства) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной гигиены (неспецифическая).*

### **Вакцинопрофилактика.**

Вакцинация является самой надёжной защитой при любых эпидемиях гриппа. Приобретённый в результате вакцинации иммунитет надёжно защищает от заболевания. Многие серьёзные инфекции, такие как полиомиелит, корь, дифтерия были практически полностью ликвидированы в результате массовой вакцинации. Проведение ежегодных вакцинаций против сезонного гриппа значительно снижает заболеваемость и смертность во всех возрастных группах. Цель вакцинации – не полная ликвидация гриппа, как инфекции, а снижение заболеваемости и смертности от гриппа и осложнений которые даёт заболевание. Это обострение и отягощённое течение хронических сердечнососудистых, лёгочных, эндокринных заболеваний и другой хронической патологии.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ежегодно прививать от гриппа людей входящих в группы риска.

*Обращаем ваше внимание на то, что в соответствии с Национальным календарём профилактических прививок, утверждённого приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21.03.2014 года № 125н, обязательной вакцинации против гриппа подлежат следующие граждане:*

- дети с 6-ти месяцев жизни;
- студенты;
- взрослые, работающие в определённой сфере (медицинские работники, работники образовательных учреждений, работники коммунальной сферы и транспорта);

- беременные женщины;
- взрослые старше 60-ти лет;
- лица, подлежащие призыву на военную службу;
- лица, с хроническими заболеваниями лёгких, сердечно – сосудистой системы, эндокринной системы, метаболическим синдромом, ожирением;

*А также в 2017 году по рекомендации Министерства здравоохранения Российской Федерации охват населения подлежащего вакцинации должен составлять не менее 40% от общего числа проживающего на той или иной территории населения, в том числе групп риска – не менее 75%, включая лиц, занятых на птицеводческих предприятиях, сотрудников зоопарков, имеющих контакт с птицей, и лиц, осуществляющих разведение домашней птицы для реализации её населению.*

### **Противопоказания.**

Противогриппозные вакцины используются уже более полувека и доказали свою безопасность во всех возрастных группах.

### **Прививку нельзя делать если:**

- у Вас есть медицинский отвод от прививок;
- аллергия на куриный белок;
- реакции на предыдущую прививку;
- острые респираторно – вирусные заболевания с повышением температуры тела, обострение хронических заболеваний.

**И помните – любая вакцинация начинается после осмотра пациента врачом!!!**

Современные вакцины безопасны и осложнения после вакцинации крайне редки, но у каждого правила есть свои исключения. Однако нужно понимать, что потенциальная польза от вакцинации против гриппа, да и вообще от любой инфекции в части предотвращения серьёзного заболевания, госпитализации и летальных исходов в значительной степени перевешивает риск побочных эффектов от вакцинации.



**Помните! В отношении гриппа иммунопрофилактика остается наиболее эффективным методом предупреждения заболевания. Целью иммунизации является защита людей с высоким риском развития заболевания.**

## Химиопрофилактика.

В настоящее время фармацевтическая индустрия предлагает большой выбор противовирусных препаратов таких как «Арбидол», «Когацил», «Альфарон», «Гриппферон», «Циклоферон» и т.д., но мы хотим Вам лишний раз напомнить, что любое лекарство принимается по назначению врача. Не занимайтесь самолечением, прежде чем купить какой либо препарат проконсультируйтесь с врачом.

А так же хотим напомнить, что антибиотики неэффективны при лечении вирусных инфекций, в том числе и гриппа. Антибиотики назначаются врачом в случае возникновения осложнений, и получить их в аптеке можно только по рецепту врача.

Нельзя не сказать и о растительных лекарственных препаратах, которые давно и широко используются при различных заболеваниях, в том числе и вирусной природы, в том числе и для профилактики. Многие из них хорошо известны и очень популярны. И это неспроста. Действительно, некоторые лекарственные растения не только облегчают симптомы заболевания, но и обладают противовирусным действием. Ещё древнегреческие врачи при простуде использовали лимон и апельсин, мёд и гвоздику.

Лук, чеснок – содержат фитонциды, противомикробные вещества растительного происхождения. Мята, сосна – обладают вирулицидным действием и используются для ингаляций. Лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха – кладёшь витаминов, в том числе витамина С, на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настои). Поэтому не забывайте запастись лечебными травами и ягодами пока ещё в разгаре сезон их сбора.

## Неспецифическая профилактика.

Если сказать коротко, то неспецифическая профилактика это – соблюдение правил личной и общественной гигиены, т.е. выполнение элементарных санитарно-гигиенических норм.



