



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Время подумать о здоровье

На улице осень, а значит, самое время подумать об иммунитете и защите от сезонных вирусных инфекций, среди которых наибольшую опасность представляет грипп, характеризующийся высокой температурой (38–40°C), общей интоксикацией, поражением дыхательных путей, развитием осложнений.

Для гриппа характерно острое начало с озноба, повышения температуры до максимальных значений уже в первые сутки болезни. Через несколько часов присоединяются признаки поражения дыхательных путей.

Тяжелое течение гриппа может привести к поражению сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, центральной нервной системы.

Распространенными **осложнениями гриппа** являются синуситы, бронхиты, отиты, обострение и усугубление хронических заболеваний.

Сезонный грипп опасен для всех, но максимальному риску развития неблагоприятных последствий подвергаются беременные женщины, дети в возрасте от 6 месяцев до 3-х лет, люди старше 65 лет, пациенты с хроническими заболеваниями, а также медицинские работники.

ВАКЦИНАЦИЯ наиболее эффективный способ профилактики гриппа и его осложнений.

Прививка способствует выработке организмом защитных антител, предотвращающих размножение вирусов.

Лучше всего проводить вакцинацию до начала эпидемического подъема заболеваемости. Оптимальное решение – успеть сделать прививку до конца ноября. Иммунной системе требуется около 2 недель, чтобы выработать иммунитет в ответ на вакцину.

Вакцинация защищает организм от заражения и предотвращает возможные осложнения, препятствует широкому распространению заболевания.

Прививка против гриппа входит в Национальный календарь профилактических прививок Республики Беларусь.

Получить профилактическую прививку против гриппа можно в любой амбулаторно-поликлинической организации здравоохранения.

Неспецифическая профилактика направлена на снижение эффективности распространения вируса и заключается в необходимости укреплять и закалять организм, чаще проветривать помещение, не посещать места массового скопления людей, избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания, соблюдать правила респираторного этикета: при кашле и чихании прикрывать рот и нос салфеткой или сгибом локтя, сразу выкидывать использованную салфетку в контейнер для мусора, обрабатывать и мыть руки.

Однако преимущества вакцинопрофилактики против гриппа очевидны: **прививка более чем в 2 раза превышает эффективность неспецифических средств профилактики.**

Защитите себя от гриппа – сделайте профилактическую прививку!

При появлении первых признаков заболевания необходимо остаться дома, вызвать врача и строго выполнять его назначения.

