

**Защити себя от гриппа!**

Грипп — острое сезонное вирусное заболевание. Вирусы подразделяются на 3 типа: А, В и С, каждый имеет свои штаммы, что позволяет вирусу свободно проходить барьеры иммунологической защиты человека.

Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире.

Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками. Наибольшую опасность, связанную с развитием тяжелого течения, осложнений и летальных исходов, заболевание гриппом представляет для детей первого года жизни, беременных женщин, лиц с хроническими патологиями органов дыхания, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Для того, чтобы избежать осложнений необходимо при первых симптомах немедленно обратиться к врачу. Соблюдать постельный режим и следовать всем рекомендациям врача. Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни.

Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба), своевременный отдых, соблюдение правил личной гигиены, респираторного этикета. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы.

**Вакцинация — основная стратегия профилактики гриппа.** У привитого человека значительно ниже риск заболеть и практически отсутствует риск возникновения тяжелого и осложненного течения инфекции. Кроме того, обязательно необходимо прививаться беременным женщинам и лицам, имеющим контакт с детьми первого года жизни, так как прививки от гриппа можно начинать только с 6 месячного возраста и здоровье ребенка во многом зависит от состояния здоровья окружающих.

На территории Российской Федерации бесплатно вакцинация проводится в рамках Национального календаря профилактических прививок для следующих групп населения: дети с 6 месяцев, учащиеся 1 - 11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Уважаемые нижегородцы, в настоящее время в поликлиники г. Нижнего Новгорода поступила вакцина для проведения бесплатной иммунизации взрослого и детского населения. Все желающие привиться и проявить свою гражданскую ответственность могут обратиться в поликлинику по месту жительства или по месту работы.

Так же можно привиться в индивидуальном порядке на платной основе в частных вакцинальных центрах, имеющих соответствующую лицензию.

*Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Нижегородской области в Автозаводском, Ленинском районах г. Н.Новгорода и Богородском районе*