

Защитить себя от гриппа



По данным ВОЗ, ежегодно в мире гриппом заболевает до 1 миллиарда человек, а от его осложнений умирает около 500 тысяч человек. Заболевание гриппом чревато развитием серьезных осложнений, которые не только нарушают работу организма, но и опасны для жизни. Единственное надежное средство профилактики гриппа и его осложнений - вакцинация.

В Челябинской области продолжается вакцинация против гриппа.

Доказано, что вакцинация от гриппа:

- снижает уровень заболеваемости в 1,4-1,7 раза,
- способствует уменьшению тяжести

заболевания,

- предупреждает развитие тяжелых осложнений и смертельных исходов.

В результате вакцинации от гриппа у здоровых взрослых сокращается число госпитализаций по поводу пневмонии на 40%, а среди пожилых людей — на 45-85%.

Вакцинация от гриппа включена в Национальный календарь профилактических прививок.

Ей подлежат:

- 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 организаций и организаций, осуществляющих образовательную деятельность, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы);
- лица, работающие вахтовым методом, сотрудники правоохранительных органов и государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации;
- работники организаций социального обслуживания и многофункциональных центров;
- государственные гражданские и муниципальные служащие;
- 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.

Прививку от гриппа можно сделать бесплатно в поликлиниках по месту жительства.

Когда нужно прививаться?

Учитывая, что обычно сезонный подъем заболеваемости гриппом приходится на период с декабря по февраль, а время, необходимое на выработку защиты после вакцинации, составляет около 14 дней, прививку лучше сделать осенью.

Лучшее время для вакцинации от гриппа - сентябрь, октябрь, ноябрь.

Применяющиеся для иммунизации вакцины не содержат вирус и не могут вызвать заболевание. Однако, у некоторых привитых лиц в течение 2 суток может отмечаться реакция в виде слабости, мышечной боли, кратковременного подъема температуры до 37°C, которые проходят самостоятельно. Таким образом, иммунная система подготавливает защитные барьеры организма от вирусов гриппа.

Если по каким-либо причинам вакцинацию провести не удалось, необходимо строго соблюдать правила личной гигиены.

Во время подъема уровня заболеваемости гриппом постараться не посещать общественные места, не контактировать с больными людьми.

В случае подозрения у себя вирусной инфекции, в течение ближайших 48 часов обратиться к врачу.

Ни в коем случае не заниматься самолечением. Это может быть не только бесполезно, но и опасно.

Не пренебрегать лечением, которое назначил врач, своевременно принимать назначенные лекарственные средства.

Важно понимать, что часто причина смерти от вируса гриппа — это несвоевременное обращение за медицинской помощью, отказ от лечения и вакцинации.

Будьте здоровы!