

## О вакцинопрофилактике против гриппа

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

Вакцинация будет проводиться во всех субъектах Российской Федерации. 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 прививки от гриппа успел сформироваться до начала эпидемического подъема заболеваемости.

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

### 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 нужно вызвать 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 в 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.*