

## Памятка по профилактике гриппа

Грипп остается одним из самых тяжелых вирусных заболеваний, которое передается воздушно-капельным путем, и может одновременно поражать большие массы населения. Ежегодно в период сезонных эпидемий гриппом болеет от 5 до 10% всего населения планеты, что составляет порядка 1 млрд человек. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно от гриппа погибают до 650 тысяч человек. Только своевременная вакцинация с наибольшей вероятностью помогает человеку сохранить жизнь и здоровье в случае заражения опасными вирусами гриппа.

Согласно информации Роспотребнадзора в Курской области продолжается прививочная кампания против гриппа, однако с прививкой необходимо поторопиться. Помните, что иммунитет к вирусу гриппа вырабатывается через 8-12 дней после введения вакцины и сохраняется до 12 месяцев, поэтому наиболее эффективна вакцинация именно сейчас, до начала подъема заболеваемости респираторными инфекциями.

Для иммунизации детей и взрослых в область за счет средств федерального бюджета поступила вакцина «Совигрипп».

В составе вакцины используются актуальные штаммы к вирусам гриппа подтипа А(Н1N1), А(Н3N2) и вируса типа В, которые будут циркулировать в предстоящий эпидемический сезон.

Напоминаем, что дети, беременные женщины, лица с хроническими заболеваниями сердца, легких, метаболическим синдромом (сахарный диабет, ожирение), а также люди старше 60 лет относятся к категории лиц с высоким риском возникновения серьезных осложнений от гриппа, поэтому должны своевременно пройти вакцинацию до начала эпидсезона.

Не стоит забывать и о неспецифической профилактике простудных заболеваний – это элементарное соблюдение главных правил личной и общественной гигиены: чаще мыть руки, при кашле и чихании лучше пользоваться одноразовыми носовыми платками, регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений, при этом предотвращать сквозняки и переохлаждение, соблюдать режим дня для детей, включая дневной сон и обязательные прогулки на свежем воздухе, обеспечить полноценное питание, содержащее овощи, фрукты, ягоды и свежую зелень.

Учитывая сохраняющуюся благоприятную обстановку для проведения профилактических прививок, обращаемся к жителям города Курска с призывом позаботиться о своем здоровье и здоровье близких и сделать прививку от гриппа заранее!

Вакцинация проводится в поликлиниках по месту жительства, а также в детских садах, школах, высших и средних профессиональных учебных заведениях.