**Нужно ли делать прививки от гриппа?**

 Грипп был и остаётся серьёзной проблемой для здоровья людей, вызывая ежегодные эпидемии, во время которых заболевает до 10% взрослого и до 30% детского населения планеты. Это самая распространённая инфекция в мире. Ежегодно эпидемии гриппа наносят огромный экономический ущерб, как отдельным лицам, так и обществу в целом. Кроме того, заболеваемость гриппом сопровождается увеличением смертности, и тогда речь идёт о миллионах человеческих жизней.

 Давайте рассмотрим ответы на вопросы: ***чем опасен грипп и какова профилактика этого заболевания.***

**Итак, как можно заразиться и как проявляется грипп?**

Незаметно ходит грипп, проморгал, и он прилип.

Воздушно-капельным путем проникает ночью, днём.

Ну а если ты чихаешь, быть здоровым не желаешь,

Если диарея, рвота и лежать тебе охота,

Если кашель, лихорадка – грипп идет к тебе украдкой.

 Грипп, как и другие ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции), передается воздушно-капельным путем. Больной человек активно разговаривает, кашляет, чихает, при этом частички слюны, содержащие вирус гриппа, попадают в окружающий воздух, а оттуда в наши верхние дыхательные пути (нос, носоглотка). Может иметь место контактно-бытовой путь: больной человек, кашляя, закрыл рот ладонью, потом взялся рукой за поручень в общественном транспорте, ручку двери в кабинете… Мы вошли следом за ним в автобус, кабинет … Заразиться можно, и обмениваясь общими с больным предметами быта и обихода, тетрадями, письменными принадлежностями , пользуясь общей посудой.

***Как проявляется грипп?***

Болезнь, как правило, начинается внезапно: с резкого повышения температуры (38-39 градусов и выше). В самом начале заболевания вы можете почувствовать озноб, слабость и вялость, сильную головную боль. На 2-3-й день болезни начинается боль в горле, насморк, сухой кашель. Заболевание может сопровождаться болью в животе и рвотой.

Почему, не смотря на все усилия современной медицины, грипп не оставляет нашу планету?

Переходя от человека к человеку, вирус ищет новые формы защиты, незначительно преображая белки своей оболочки и приспосабливаясь к выживанию в организме человека. Таким образом, каждый год приносит нам новые мутированные разновидности этого заболевания.

***Чем же так страшен грипп?***

 Среднетяжёлые и тяжёлые формы гриппа могут являться причиной серьёзных осложнений: пневмоний (воспалений лёгких), сердечно - сосудистых заболеваний, заболеваний нервной системы и др. Второе место по частоте осложнений занимают заболевания со стороны ЛОР - органов (воспаления среднего уха, пазух носа, ангины).

 Грипп – серьезное заболевание, от которого ежегодно гибнет от 300 000 до 500 000 человек во всем мире. Беременные женщины, маленькие дети, пожилые люди с плохим здоровьем и люди с хроническими заболеваниями, такими как астма или болезни сердца, подвергаются повышенному риску развития тяжелых форм инфекции и летального исхода. Дополнительным преимуществом вакцинации беременных женщин является то обстоятельство, что прививка матери обеспечивает защиту и новорожденного (вакцин от гриппа для детей в возрасте до 6 месяцев пока не существует).

 Вакцины против сезонного гриппа формируют иммунитет к 3 наиболее распространенным штаммам, циркулирующим в рамках данного сезона. Это наилучший способ уменьшить риск развития тяжелых форм гриппа и заражения окружающих. Такие вакцины используются более 60 лет. Избежать гриппа –значит избежать дополнительных расходов на лечение и предотвратить потерю доходов в результате невыхода на работу или пропуска школы.

Массовые прививки против гриппа проводятся в соответствии с «Национальным календарем профилактических прививок» ежегодно. Бесплатно подлежат вакцинации следующие категории:

- медицинские работники;

- работники сферы образования;

- работники коммунальной сферы;

-работники транспорта;

- студенты;

- дети с 6 мес. и школьники;

- люди с хроническими заболеваниями;

- лица пенсионного возраста;

- беременные женщины в 3 триместре беременности;

- лица призывающиеся на военную службу

 Привитой имеет защиту от инфекции только с 14 дня после прививки, а через 12 месяцев противогриппозный иммунитет у большинства людей уже отсутствует.

Поэтому, стремление обеспечить непрерывную защиту от гриппозной инфекции требует ежегодного повторения вакцинации против гриппа. Оптимальным сроком проведения прививок против гриппа является период с сентября по ноябрь. Важно, чтобы защита от гриппа успела сформироваться до начала периода подъема заболеваемости.

**Где можно сделать прививку против гриппа?**

В поликлиниках и ОВП города:

Поликлиника №1 ул.Октябрьская,80 прививочный кабинет

ОВП п.Силикатный, ОВП п.Чкалова

Поликлиника №2 ул. Добролюбова, 7 прививочный кабинет

Поликлиника №3 ул. Рябова, 20 прививочный кабинет

Филиал поликлиники в п.Ленинский ул Лермонтова, 137 прививочный кабинет

Преимущества вакцинации перед другими способами профилактики гриппа:

Эффективность. По данным официальных исследований вакцинопрофилактика (прививки против гриппа) в 2,5 – 4 раза более эффективна, чем профилактика гриппа общеукрепляющими средствами (дибазол, поливитамины и т.д.) и, как минимум, в 2 раза более эффективна, чем гомеопатические средства. При этом частота осложнений гриппа и частота побочных реакций выше в группах, принимавших неспецифические средства.

Удобство. Проводится однократно (до начала сезонной эпидемии гриппа), при этом, делая прививку от гриппа, нет необходимости регулярно принимать средства и периодически испытывать чувство досады от того, что «как раз сегодня забыл (забыла) принять таблетку».

Надежность. Ежегодное обновление вакцин позволяет адаптировать их к мутациям (изменениям) вируса гриппа. Штаммовый состав вакцин соответствует рекомендациям ВОЗ для Северного полушария и решениям Евросоюза по составу гриппозных вакцин, принимаемым перед каждым сезоном.

Можно ли заболеть гриппом после прививки от гриппа?

Нет. Ни одна из инъекционных вакцин против гриппа не содержит вирусы, способные к репликации, а потому ни теоретически, ни практически такие прививки не способны вызвать грипп даже в самой легкой форме.

Какие ещё меры укрепят и поддержат защитные силы твоего организма в это время года?

Во время эпидемии старайся не посещать массовые зрелищные мероприятия; желательно сократить время пребывания в местах массового скопления людей (магазины, торговые центры, общественный транспорт и т.п.). Необходимо регулярно проветривать помещения дома и в учебном заведении, проводить влажную уборку и протирать пыль с мебели и подоконников, чистить и дезинфицировать поверхности гаджетов, столов, дверных ручек и др. При контактах с заболевшими родственниками и друзьями надо пользоваться одноразовой маской, менять её каждые 2-3 часа, а также чаще мыть руки. Укрепляй свой организм: этому способствует полноценный сон, прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой, рациональный режим труда и отдыха. При пребывании на улице одевайся в соответствии с погодными условиями, не переохлаждайся. Регулярно и правильно питайся.

Какие продукты питания желательно включить в свой рацион для укрепления иммунной системы?

Прежде всего, это продукты, богатые витаминами. В том числе витамином С: сладкий перец, черную смородину, клюкву, шиповник, капусту, черноплодную рябину, киви. Зимой, когда свежие ягоды не доступны, на первое место, как источник витамина С, выступают цитрусовые (апельсины, лимоны, грейпфруты), в которых этот витамин сохраняется долго. Не забывай о луке и чесноке - в них есть вещества, губительно действующие на вирус гриппа. Не заменяй все эти натуральные полезные продукты чипсами и щоколадками!

Что делать, если ты почувствовал (а) симптомы заболевания?

Современные противовирусные препараты достаточно эффективны, но принимать их можно только после консультации с лечащим врачом, который определит дозы и длительность приёма. Если ты заболел (а), оставайся в постели, пей больше жидкости (соки, морс, компот, чай). И главное - не занимайся самолечением - необходимо вызвать участкового врача на дом!

В заключение хотелось бы напомнить, что понимание простой истины, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить, помогло бы нам сохранить свое здоровье и здоровье окружающих. Желаю всем здоровья!

*Закончим нашу беседу словами поэта:*

*Что же делать, когда грипп, как репейник к нам прилип?*

*Сразу же сказать хочу, обращайтесь вы к врачу!*

*Оставаться надо дома, чай побольше пить с лимоном,*

*Не гулять с температурой, принимать скорей микстуру…*

*Надо есть всегда чеснок, ох как многим он помог.*

*Не забудьте и про лук, он спасал от всех недуг.*

*Чтоб здоровым, крепким быть, не забудьте руки мыть.*

*А при кашле и чиханье прикрывайте рот и нос,*

*Чтоб при встрече на прощанье грипп вреда всем не принес.*

**Беседа разработана кабинетом профилактики**

**ГАУЗ СО ГБ г.Каменск-Уральский**