

«Ты не забыл сделать прививку от гриппа?» (памятка для населения)



Грипп - это инфекционное заболевание, которое ежегодно поражает до 10-15% населения каждой страны. Вирус гриппа передается от человека к человеку очень легко-воздушно-капельным путем при

разговоре, кашле, чихании. Риск заболеть есть у каждого.

Чем опасен грипп? Большинство из нас считает, что это достаточно безобидное заболевание («Подумаешь - пару дней температура, головная боль, боль в мышцах?! Пройдет!»). Но, к сожалению, грипп - это та инфекция, которая дает наибольшее количество осложнений. Попадая в организм, вирус гриппа размножается, разрушая клетки легких и других органов с высокой скоростью. Развиваются такие осложнения как пневмония, бронхит, поражение сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, почек. Именно эти осложнения и являются непосредственной причиной смерти после перенесенного гриппа. У детей высока также вероятность развития отита, приводящего к глухоте. Нередко перенесенное заболевание гриппом приводит к инвалидности.

Вирус гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

Почему необходимо сделать прививку? Грипп - это заболевание, которое можно предотвратить. Наиболее эффективным, удобным и безопасным средством профилактики гриппа являются современные вакцины. Если привитый человек и заболеет гриппом, то он защищен от тяжелых осложнений. Да и само заболевание протекает гораздо легче. Кому нельзя прививаться?! Если у человека острая вирусная инфекция (боль в горле, кашель, температура), то прививаться нельзя. Временно

воздерживаются от вакцины при обострении хронических заболеваний. В том и другом случаях больных прививают через 2-4 недели после выздоровления или стойкого улучшения хронического заболевания. Прививку не делают также тем, у кого наблюдалась аллергическая реакция на белок куриного яйца, а также в том случае, если на предыдущую вакцину от гриппа была аллергическая реакция. Почему так важно прививать от гриппа детей? Ежегодно наибольшее количество случаев заболевания гриппом регистрируется среди детей. Заболевшие дети дольше выделяют вирус гриппа, чем взрослые. Более 90% госпитализированных по поводу гриппа - это дети (т.е. у них грипп протекает наиболее тяжело и требует лечения в стационаре). Продолжительность заболевания у детей значительно больше, чем у взрослых.

Но, надо иметь в виду: иммунитет после прививки вырабатывается в течение 2-х недель, поэтому побеспокоиться о вакцинации надо заранее. Ее эффективность – 90-95%, но от других ОРВИ прививка не уберегает. Надо помнить, что вакцина действует только на определенный вид штамма (ожидаемого в данном году) и не эффективна в отношении других штаммов (возбудителей гриппа). Современные вакцины практически безвредны для организма. Эффективность вакцинаций проявляется не только в снижении показателей заболеваемости, но и в уменьшении тяжести течения болезни. Так что применение вакцины оправдано во всех отношениях.

Кому нужна прививка.

Ежегодной вакцинации подлежат:

- дети с 6 месяцев
- дети, посещающие дошкольные учреждения
- учащиеся 1-11 классов, студенты высших профессиональных и средних профессиональных учебных заведений
- взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы и др.)
- взрослые старше 60 лет

С 2006 года вакцинация от гриппа включена в национальный календарь профилактических прививок Российской Федерации

Кроме того, для повышения защитных сил организма (иммунитета) как в период эпидемии, так и в межэпидемический период необходимо проводить профилактические мероприятия:

- закаливание организма;
- употребление витаминов;
- использование в пищу натуральных фитонцидов, которые убивают вирусы гриппа (лук, чеснок и др.)
- избегать массовых скоплений людей.

Как застраховать себя от осложнений гриппа? Прежде всего, соблюдать постельный режим на протяжении всего времени течения болезни и выполнять все назначения врача. Кроме того, необходимо регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!