

## **Осень – время прививок против гриппа.**

Ежегодно с приходом холодов на нас обрушиваются грипп и острые респираторные вирусные заболевания, самые распространенные инфекционные болезни в мире. Эпидемия обычно начинается с территории Юго-Восточной Азии и быстро охватывает многие страны, двигаясь по планете. **В России ежегодно регистрируются от 20 млн. до 40 млн. больных гриппом и ОРВИ.** Одна из причин ежегодных эпидемий гриппа – высокая изменчивость вируса, появление новых штаммов, вызывающих новые разновидности заболевания.

**Грипп крайне опасен своими осложнениями:** бронхит, воспаление легких, среднего уха, миокардит, энцефалит, острый миозит и др. Самым распространенным является воспаление легких, занимающее пятое место среди причин смерти у детей и пожилых людей. После гриппа часто происходит обострение хронических заболеваний, особенно опасен грипп для детей и лиц пожилого возраста. Смерть может наступить от интоксикации, кровоизлияния в головной мозг, сердечной недостаточности. **Источником инфекции является больной человек.** Самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре больного выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты, содержащие вирус). **Поэтому в период подъема заболеваемости рекомендуется ограничить посещение мероприятий с большим количеством людей, носить марлевые повязки. Инфекция также передается через грязные руки при рукопожатии, через игрушки, посуду, поэтому важно соблюдать правила личной гигиены и привить эти навыки детям.**



**Как защититься от гриппа?** Некоторые люди считают, что чеснок и витамины, закаливающие процедуры и физкультура могут справиться с гриппом. Но они заблуждаются. Эти средства повышают общую сопротивляемость организма, снижают тяжесть течения заболевания, но от гриппа не спасут.

**Единственным научно-обоснованным способом предупреждения заболеваний, осложнений, смертности от гриппа является иммунизация современными гриппозными вакцинами отечественного и зарубежного производства, которые ежегодно модифицируются с учетом циркулирующих штаммов вируса гриппа и поэтому являются высокоэффективными.**

**Защищаться от гриппа должно все население, но в первую очередь группы риска (уязвимые контингенты) – дошколята, школьники, воспитатели, педагоги, медицинские работники, работники сферы обслуживания, взрослые старше 60 лет, лица с хроническими заболеваниями и др. В профилактике гриппа важен уровень коллективного иммунитета, чем больше контингент привитых, тем меньше вероятность широкого распространения гриппа. Для своевременного формирования иммунитета важным является проведение профилактических прививок до наступления холодов.**

Кроме специфической профилактики гриппа целесообразно использовать **неспецифические препараты**, способствующих нормализации функций иммунной системы: экстракт элеутерококка, настойка аралии, женьшеня, а также **противовирусные химиопрепараты** – ремантадин, арбидол, амиксин, кагоцел, гриппферон, которые могут быть использованы по рекомендациям медицинских работников. Чрезвычайно важным является **употребление витаминов в натуральном виде** (клюква, черная смородина, облепиха, цитрусовые), а также **природных фитонцидов** (лук, чеснок). Кроме того, необходимо чаще проветривать помещения, проводить влажную уборку с применением дезсредств, строго выполнять правила личной гигиены.

**При проявлении признаков заболевания необходимо больного оставить дома, обеспечить его индивидуальными предметами ухода, посудой, вызвать врача на дом, строго выполнять все его назначения, чаще проводить влажную уборку и проветривание помещения.**

**Помните! Защитить Вас и Вашу семью от гриппа и его тяжелых последствий помогут современные высокоэффективные вакцины. Желаем Вам здоровья.**

