



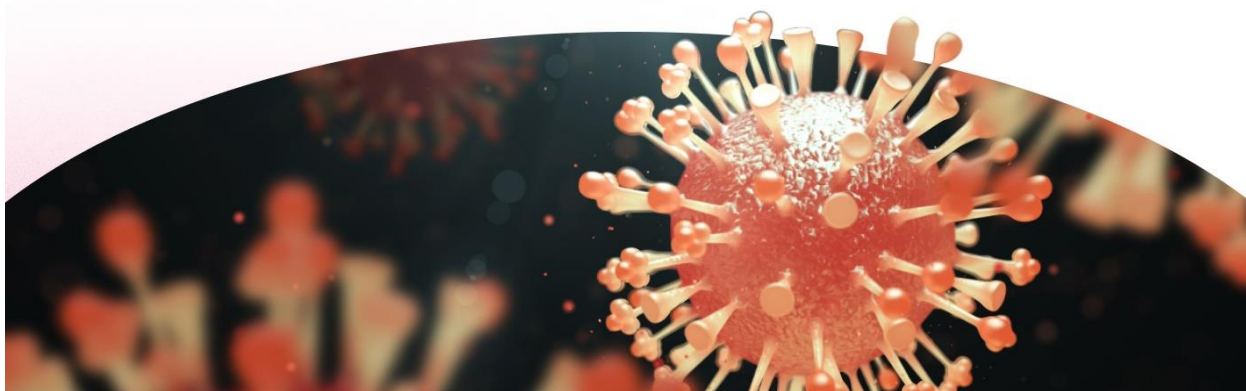
Что такое грипп?

Грипп – это острое респираторное заболевание, которое передаётся воздушно-капельным путём.

Симптомы:

- высокая температура
- головная боль
- ломота в мышцах и суставах
- кашель и боль в горле
- насморк

Грипп может привести к тяжёлым осложнениям: пневмонии, бронхиту, обострению хронических заболеваний.





Где и как можно сделать прививку?

- В поликлинике по месту прикрепления. Направление на прививку даёт участковый врач-терапевт или врач общей практики
- В частных медицинских центрах
- В специально организованных мобильных пунктах вакцинации

Заранее позвоните в организацию, в которой хотите сделать прививку, чтобы узнать подробности.





Когда и как часто нужно делать прививку?

Прививку от гриппа рекомендуется делать **ежегодно**, лучше всего **в начале осени**, до начала эпидемического сезона. Иммуитет после вакцинации развивается **в течение 2–3 недель** и защищает от гриппа **на протяжении всего сезона**.



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Грипп и вакцинация:

всё, что нужно знать



Кто находится в группе риска?

Риску осложнений особенно подвержены:

- дети до 5 лет, особенно младше 2 лет
- беременные женщины
- люди старше 65 лет
- люди с хроническими заболеваниями (астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания)
- работники медицинских и образовательных учреждений





Почему важна вакцинация от гриппа?

Она помогает:

- снизить риск заражения гриппом
- уменьшить тяжесть заболевания в случае инфицирования
- защитить окружающих, особенно тех, кто не может быть вакцинирован по медицинским показаниям
- снизить нагрузку на систему здравоохранения в сезон эпидемий

У прививки могут быть противопоказания, обязательно проконсультируйтесь с врачом!





Какова профилактика гриппа?

Основной метод профилактики гриппа – вакцинация. Делать её рекомендуют ежегодно, так как вирусы гриппа быстро мутируют. **Дополнительные меры профилактики:**

- частое мытьё рук с мылом
- избегание контакта с заболевшими
- использование масок в период эпидемий
- поддержание здорового образа жизни: полноценное питание, регулярная физическая активность и достаточное количество сна