



ВАКЦИНАЦИЯ:

прививка – самая эффективная защита от гриппа!

Из 10 привитых:

7–9 человек **не болеют гриппом,**

1–3 человека переносят грипп **без осложнений.**

Бесплатная иммунизация от гриппа проходит в поликлиниках по месту жительства. На формирование иммунитета уходит от 2 до 4 недель, поэтому оптимальное время для вакцинации – октябрь, ноябрь. Прививка обеспечивает надежную защиту от вирусов гриппа, актуальных для предстоящего эпидсезона, а также снижает заболеваемость острыми респираторными инфекциями.

Современные вакцины против гриппа хорошо переносятся. Лишь у 1–2 человек из 10 привитых может наблюдаться повышение температуры до 37,5°C. Знайте, что 99% умерших от гриппа и его последствий были не привиты.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:

- сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона;
- сократите пребывание в местах скопления людей и общественном транспорте, пользуйтесь маской;
- избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания;
- регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта, промывайте полость носа;
- регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, увлажняйте воздух, делайте влажную уборку;
- ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), лук и чеснок;
- по рекомендации врача используйте препараты, повышающие иммунитет;
- в случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом и согласно инструкции);
- ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь, регулярно занимайтесь физкультурой, избегайте негативных эмоций.

Телефон для справок **495-282**

