**Защита от гриппа**

Грипп – тяжелая вирусная инфекция, которая поражает все население. Существует большая вероятность того, что грипп, в следующем году будет активен.

 Болезнь может протекать в легкой и в тяжелой форме, может заканчиваться смертельным исходом.

В районах с умеренным климатом **сезонные эпидемии**  гриппа происходят, в основном, в зимнее время года.

**Как не заболеть**?

По утверждению специалистов, единственным высокоэффективным методом профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Прививаться желательно заранее — для выработки адекватного иммунного ответа необходимо в среднем 14 дней. Если вы сделали прививку предыдущей осенью, не стоит отказываться от неё в этом году, иммунитет от прошлой прививки защищает человека максимум до 12 месяцев.

**Опасна ли прививка?**

Существует вероятность того, что некоторые пациенты после вакцинации (1-3 дня) отмечают у себя недомогание, слабость, мышечную боль, кратковременный подъём температуры тела до 37 градусов, боль в месте инъекции. Это нормальная реакция организма на введение препарата.

**Рекомендации:**

-избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в них;

-стараться реже пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости;

- не прикасаться ко рту и носу грязными руками;

-соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе;

 -проветривать жилые, учебные, рабочие помещения, проводить в них влажную уборку;

 -использовать защитные маски при контакте с больным человеком;

-отдавать предпочтение полноценному сну и рациональному отдыху;

-включать в свой рацион больше овощей, фруктов, жидкости, натуральный витамин С, содержащийся в киви, шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, малине, цитрусовых;

-пешие прогулки на свежем воздухе.

**Куда обратиться за прививкой?**

Сделать прививку от гриппа можно в процедурном кабинете районной поликлиники в рабочие дни с **8.00 до 20.00, в субботу с 8.00 до 14.00.**

Вакцинация населения осуществляется вакциной производства Российской Федерации «Гриппол Плюс» (трехвалентная вакцина).

Введение в организм инактивированного вируса (или его частей) вызывает выработку антител, что позволяет создать многоуровневую систему защиты от гриппа и ОРЗ, снижается, число случаев развития воспалений легких, обострений хронических заболеваний.

**Не упустите возможность сделать прививку от гриппа!**

 **Убивающий дым**

По данным ВОЗ потребление табака – одна из самых значительных угроз для здоровья человека, уносящая ежегодно около 7 миллионов человеческих жизней.

Из-за никотинового отравления у женщин увеличивается риск выкидыша, велика частота кровотечений, большой риск детской смертности.

Суровая плата за детское и подростковое курение – задержка роста и общего развития, нарушение процессов обмена, снижение остроты зрения, психоэмоциональные расстройства.

Не стоит забывать и о вреде пассивного курения: доказано, что некурящие люди, вынужденные вдыхать табачный дым, заболевают раком столь же часто, как и курящие.

Существует два основных способа отказа от курения: одномоментный, при котором человек бросает курить раз и навсегда и постепенный.

Постепенный способ – чаще рекомендуют курильщикам со стажем или в возрасте старше 50 лет. При этом способе отказа используется система самоограничений:

не курить натощак; при возникновении желания закурить постарайтесь себя чем-либо занять; замените курение лёгкими физическими упражнениями, прогулкой; ежедневно сокращайте количество выкуренных сигарет на 1-2 штуки; выкуривайте сигарету только до половины; откажитесь от действий, которые раньше сопровождались курением; откажитесь от каждой предложенной сигареты.

Пейте больше жидкости, исключая крепкий чай или кофе, ешьте больше свежих овощей, кисломолочных продуктов, ложечка меда утром поможет поддерживать высокий уровень физической активности.

 **Уберечь детей от «зелёного змея»**

Учёные всего мира всё громче и тревожнее заявляют об опасности, которая подстерегает подрастающее поколение – детей, подростков, молодёжь. Речь идёт о возрастающем размахе потребления спиртных напитков несовершеннолетними. Одна из основных причин подросткового алкоголизма – взаимоотношения в семье. Подросток может начать употреблять алкоголь, если в семье негативные межличностные отношения, насилие, непонимание, чрезмерная опека со стороны родителей.

 **Как распознать, что подросток начал употреблять алкоголь?**

1. Появились такие черты, как грубость, агрессия, раздражительность.

2. Ребёнок стал замкнутым, скрытным.

3. В доме пропадают деньги, вещи.

4. У ребёнка резко снизилась успеваемость.

 **Виновата наследственность?**

Почти у 60 процентов злоупотребляющих алкоголем подростков родители страдают алкоголизмом или систематически злоупотребляют спиртными напитками, у 17 процентов пьянствует мать, у 50 – отец. Более 90 процентов подростков получают неправильное воспитание.

 Знайте: алкоголиками становятся и дети из благополучных семей, где родители не страдают алкоголизмом и в материальном плане полностью обеспечивают своих детей.

 **Сколько времени нужно, чтобы втянуться по полной?**

Весь путь от эпизодического пьянства до появления патологического влечения к опьянению занимает обычно 2-3 года. Начало употребления алкоголя происходит в компании «безобидных» и «безалкогольных» лёгких напитков (пиво разной крепости), далее переход к более крепким напиткам и частое употребление в больших дозах.

 **Что же делать?**

В семье должны быть созданы условия для ведения здорового образа жизни. С раннего детства нужно показать ребёнку верные ориентиры в жизни, исключить гиперопеку, поддерживать доверительные отношения.