** Вакцинация - надёжная защита от гриппа.**

**Грип**п – острое инфекционное заболевание, поражающее верхние дыхательные пути.

 Вирусы гриппа обладают способностью быстро изменяться, так как постоянно циркулируют среди людей и обмениваются генетическим материалом.

Пик заболеваемости приходится на осенне-зимний период, когда люди больше времени проводят в закрытых непроветриваемых помещениях, организм ослаблен нехваткой витаминов и подвергается большим перепадам температуры.

Осложнения гриппа: пневмония - воспаление легких, отит - воспаление среднего уха (иногда переходящее в менингит - воспаление оболочек мозга), поражение сердечно - сосудистой и центральной нервной системы.

 Вирусная пневмония –  тяжелое осложнение гриппа. Клиническая картина пневмонии: слабость, повышенная утомляемость, головная и мышечная боль, сухой кашель с трудно отделяемой слизисто-гнойной мокротой, иногда с примесью крови, резкий подъём температуры до 40°C. Больные жалуются на боль в грудной клетке, усиливающуюся при дыхании и кашле.

Источником инфекции при гриппе является больной человек. Во внешнюю среду вирус выделяется при кашле и чихании с капельками слюны или мокроты. Вирус может попасть на слизистые носа, глаз или верхних дыхательных путей из воздуха, при тесном контакте с больным человеком; через загрязнённые вирусом руки, при использовании общих с больным предметов гигиены.

В течение нескольких дней или часов, вирус, размножаясь в организме, вызывает первые признаки заболевания – недомогание, озноб, ломоту в суставах, боли в мышцах. Далее повышается температура до 39-40 °С, возникает головокружение, головная боль, кашель, першение в горле, появляется прозрачное, а затем и гнойное отделяемое из носа.

 Источником заражения гриппом является заболевший человек, который с кашлем, чиханием или при разговоре распространяет вокруг себя возбудителя в мельчайших капельках носовой слизи, слюны или мокроты.

 Вероятность заболеть гриппом при попадании вируса в верхние дыхательные пути велика и не зависит от возраста.

**Специалисты рекомендуют вакцинацию против гриппа, как единственный способ уберечься от этой инфекции привитому человеку и возможность создания коллективного иммунитета**.

На сегодняшний день наукой доказана эффективность и безопасность современных вакцин против гриппа. Эффективность иммунизации современными противогриппозными вакцинами составляет 70-90%.

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.

 Для появления стойкого иммунитета необходимо не менее трех недель после прививки.
 Достаточная иммунная реактивность организма сохраняется от 6 месяцев до 1 года, что обеспечивает его высокую сопротивляемость вирусу гриппа.

 Вероятность того, что привитой человек, заболеет гриппом, все же сохраняется, но при этом переболеет он им в легкой форме и без развития осложнений.

Оптимальными сроками начала вакцинации являются сентябрь-октябрь.

Необходимо сделать прививку до начала эпидемии: если это сделать позже, то увеличивается опасность привиться во время скрытого (инкубационного) периода болезни.

Основным противопоказанием для применения противогриппозной вакцины является непереносимость компонентов препарата: белков куриного яйца и консервантов.

Запрещается введение вакцин при острых заболеваниях или при обострении хронических недугов.

Прививки осуществляются в медицинском учреждении (в поликлинике). Желающим вакцинироваться, необходимо обратиться к врачу терапевту.

Накануне эпидемии врачи рекомендуют не игнорировать общие меры профилактики: употребление витаминов и микроэлементов (аскорбиновая кислота); больше фруктов и овощей (сок квашеной капусты, цитрусовые - лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты); закаливание, никаких стрессов, усталости и простуд.

 К немедикаментозному лечению гриппа, специалисты относят: постельный режим; обильное теплое питье богатое витамином С.