**Не упустить возможность** 

Вот уже много лет с конца сентября по декабрь месяц население нашей республики вакцинируется против гриппа.

Грипп – тяжелая вирусная инфекция, которая поражает все население и приводит к высокой смертности.

В прошлом 2020 году специалисты констатировали единичные случаи заболевания гриппом.

 Во-первых , это произошло из-за активных мер профилактики: все старались носить защитные маски, соблюдали социальную дистанцию, без надобности не встречались друг с другом.

Во-вторых, когда возникает пандемический вирус (в данном случае SARS – Cov – 2), он вытесняет остальные вирусы. Поэтому в прошлом году грипп как бы отошёл в сторону.

В 2021году, по утверждению специалистов существует большая вероятность, что грипп появиться и будет активен. Не исключена и опасность эпидемии гриппа.

И даже если вы сделали прививку предыдущей осенью, не стоит отказываться от неё в этом году, ведь штаммовый состав вакцины изменён, а иммунитет от прошлой прививки защищает максимум до 12 месяцев.

По данным статистики, в нашей стране растёт заболеваемость гриппом, ОРЗ и коронавирусом. По утверждению специалистов, обе прививки (от ковида и от гриппа) важны, ведь одновременный рост заболеваемости может плохо сказаться на здоровье каждого человека. Если человек заболеет гриппом, а наверх наслоится коронавирус, последствия могут быть самые серьёзные.

Поэтому каждый человек должен приложить все усилия и взвешенно подойти к вопросу прививок, чтобы минимизировать риски. Речь идёт не только о вакцинации, но и о соблюдении элементарных правил безопасности.

Специалисты напоминают, что единственным источником и распространителем инфекции является больной человек.

Начало заболевания гриппом сопровождается внезапным ознобом, общим недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, повышением температуры до 39-40º С, потливостью, возможны головокружения, носовые кровотечения. кашель и насморк.

**Вакцинация против гриппа наиболее эффективный метод профилактики гриппа и ОРЗ**. Введение в организм вакцины против гриппа не может вызывать заболевание, так как живые вирусы гриппа в составе вакцин не используются.

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.

Такая реакция встречается крайне редко, и это нормальная реакция организма на введение препарата, сигнализирующая о том, что организме происходит выработка антител.

Принятие решения о вакцинации – дело добровольное для каждого человека.

Основные группы вакцинируемых остаются неизменными. Прививку в первую очередь должны получить дети с 6-ти месяцев, взрослые с хронической патологией, пенсионеры 60 – 65 лет и старше, медработники, люди, которые много контактируют с другими.

 **Не упустите возможность сделать прививку от гриппа!** Вакцинация против гриппа – это наша ответственность за здоровье окружающих нас людей

**Специалисты призывают использовать все имеющиеся методы профилактики заболевания**:

 -использовать защитные маски;

-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;

-отдавать предпочтение полноценному сну и рациональному отдыху;

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

-пешие прогулки на свежем воздухе.

 **Первая партия вакцины от гриппа будет доставлена в поликлиники уже на следующей неделе (с 20-х чисел), вторая поставка ожидается в конце сентября.**

**Для бесплатной прививки используют российский препарат «Гриппол Плюс». Параллельно будут проводить две кампании: первым делом нужно сделать прививку против коронавируса (две дозы с интервалом 21 день), а спустя 14 дней после второй дозы – прививку против гриппа.**

**Вакцинация в один день также допустима, если нет противопоказаний.**