



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

**Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Новосибирской области**
(Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области)

Челюскинцев ул., д.7а, г. Новосибирск, 630132

телефон 220-26-78 факс 220-28-75 E-mail: Upravlenie@54.rosпотребнадzor.ru <http://www.54.rosпотребнадzor.ru>

ОКПО75861582, ОГРН 1055406024794 ИНН/КПП 5406306550/540701001

_____ № _____

Губернатору
Новосибирской области

Об организации информирования

А.А. Травникову

Уважаемый Андрей Александрович!

В соответствии с п. 2.2. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.06.2023 № 9 «О мероприятиях по профилактике гриппа, острых респираторных вирусных инфекций и новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2023-2024 гг.» прошу Вас дать поручение заинтересованным министерствам, главам муниципальных образований Новосибирской области организовать с 14 августа 2023 работу по размещению информационных материалов о методах профилактики.

Информационный материал доступен для скачивания и использования по ссылке: <https://cloud.mail.ru/public/liwp/ZYUTXhfpz>

Приложение: на _____ листах .

Руководитель

Щербатов А.Ф.



О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА, ОРВИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГРИПП – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ:



У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
СТАРШЕ 65 ЛЕТ



У БЕРЕМЕННЫХ
ЖЕНЩИН



У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



У ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННОЙ
ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ

Прививку против гриппа следует делать до начала эпидемического подъема заболеваемости.
Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период сентябрь-октябрь.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области напоминает, что период с сентября по ноябрь самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за две-три недели до начала подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться иммунитет.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ



ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!



О ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



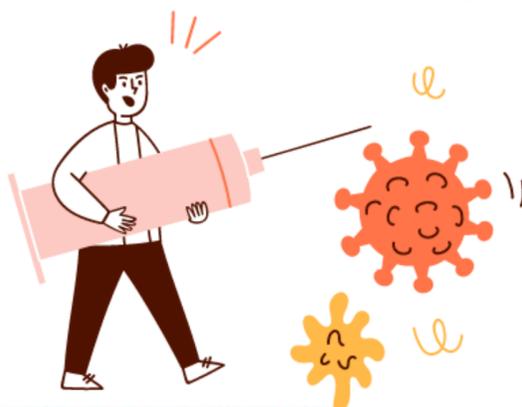
Роспотребнадзор напоминает, что оптимальное время для проведения вакцинации против гриппа период с сентября по ноябрь.

КАКИЕ ЦЕЛИ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА?

Главная цель вакцинации против гриппа — защитить людей от массового и неконтролируемого распространения инфекции, от эпидемии гриппа. Важно понимать, что, вакцинируя население, врачи спасают жизни тем, кто рискует умереть от осложнений. В группы риска входят маленькие дети, у которых иммунитет находится в процессе формирования, пожилые люди, также те, кто страдает хроническими заболеваниями, и особенно люди с иммунодефицитными состояниями.

Грипп часто протекает достаточно тяжело, особенно в группах риска, и нередко сопровождается различными осложнениями.

Вирус гриппа распространяется очень быстро. Если большинство людей привито, у меньшинства, тех, кто не привит по тем или иным причинам, шансы заразиться минимальны. Именно для этого создается коллективный иммунитет. Вакцинированное население не дает распространяться вирусу.



ЗАЧЕМ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ КАЖДЫЙ ГОД?

Ежегодное проведение прививок объясняется постоянной изменчивостью (мутацией) вирусов гриппа. В связи с этим состав вакцин обновляется по мере необходимости на основании сведений о циркулирующих в Южном полушарии штаммов и прогнозов по их распространению, чтобы иммунитет соответствовал изменяющимся вирусам гриппа.

ТРИ ГОДА НАЗАД МНЕ СДЕЛАЛИ ВАКЦИНУ ПРОТИВ ГРИППА, А В ПРОШЛОМ ГОДУ Я СЕРЬЕЗНО ЗАБОЛЕЛ И МНЕ БЫЛ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ ГРИПП. О ЧЕМ ЭТО ГОВОРИТ?

Этот факт подтверждает необходимость проведения вакцинации против гриппа ежегодно. Во-первых, штаммы вирусов меняются очень быстро. Во-вторых — иммунный ответ организма на вакцинацию ослабевает с течением времени. В вашем случае вакцинация трехлетней давности никакой защиты для организма не обеспечивает.

МОЖНО ЛИ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ОТ ВАКЦИНЫ?

Заболеть гриппом от вакцины невозможно. Некоторые привитые плохо себя чувствуют некоторое время после вакцинации. Такая реакция встречается не часто, она представляет собой ожидаемый вариант реакции организма на вакцину. Может беспокоить слабость, ломота в мышцах, подъем температуры, боль в месте инъекции. В большинстве случаев эти симптомы отмечаются в течение не более 3 дней после введения препарата, проходят самостоятельно без приема каких-либо препаратов.

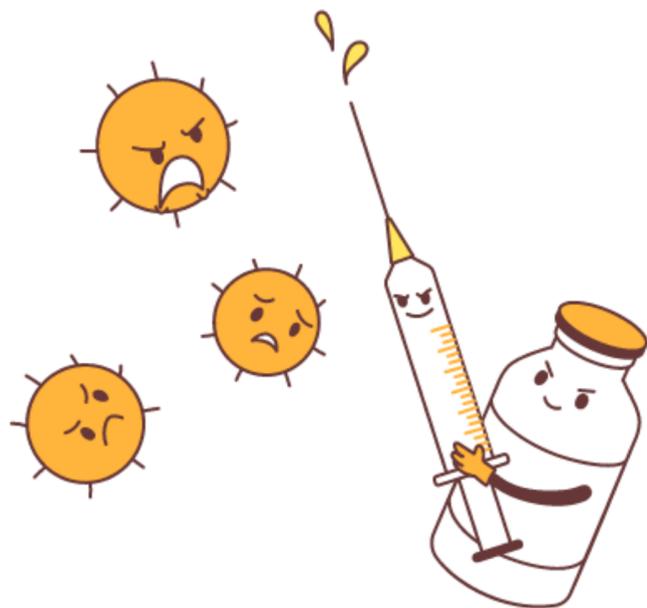
Такая реакция может сигнализировать о том, что организм вступил в борьбу с введенными вирусными частицами и в данный момент происходит выработка антител. Таким образом, иммунная система готовит защиту организма от вирусов гриппа.

ВАЖНО! Даже если вы оказались среди тех, кто прекрасно себя чувствует после введения вакцины, — это не означает, что ваша иммунная система не реагирует или вакцина против гриппа не работает.

ЕСЛИ Я СДЕЛАЮ ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА, ЗАБОЛЕЮ ЛИ Я ГРИППОМ?

Даже если вы заболеете гриппом, будучи привитым против гриппа — вы скорее всего перенесете заболевание в легкой форме, без осложнений и быстро выздоровеете, с этой целью и проводится вакцинация. Вакцина практически исключает тяжелое течение гриппа и летальные исходы. Вакцины против гриппа безопасны.

**ЗАЩИТИТЕ ОТ ГРИППА СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА В 60+ ЛЕТ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ПО НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Гриппом болеют люди всех возрастов, но наиболее опасен он для людей старшего возраста. Рассказываем вам, как не заболеть гриппом, если вам 60+ лет.

Специалисты считают опасность гриппа сильно недооцененной. Ведь до сих пор, несмотря на успехи медицины, ежегодно в мире заболевают гриппом около 1 млрд человек, а до 650 тысяч человек умирает. Особенно тяжело грипп протекает у людей старшего возраста.

С чем это связано? Почти у каждого человека с возрастом появляется свой “букет” хронических болезней. И чем старше человек, тем этот “букет” пышнее. Кроме того, естественная иммунная защита с годами снижается и организм не так быстро и хорошо реагирует на вторжение вируса.

А между тем, уже более 70 лет существует проверенный и эффективный способ защиты - прививка от гриппа.

В России вакцинация против гриппа с 2006 года входит в национальный календарь профилактических прививок. В соответствии с этим документом, взрослые старше 60 лет, лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением подлежат обязательной вакцинации против гриппа.

Каждый год вирус гриппа меняется, поэтому каждый год состав вакцины обновляется. При этом учитываются данные ВОЗ о том, какой вирус гриппа будет циркулировать в наступающем эпидемиологическом сезоне.

Вакцинация от гриппа доступна по всей России. Эта мера позволяет нам вести активный образ жизни, общаться с близкими, не боясь их заразить или заразиться самим.

Защитите себя и своих близких и будьте здоровы!



О ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



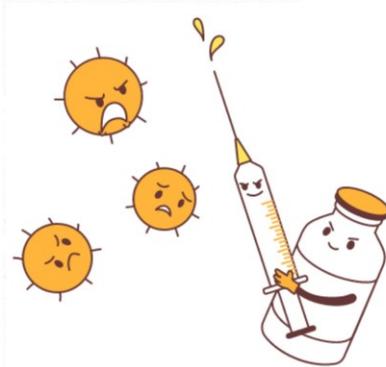
Роспотребнадзор напоминает, что оптимальное время для проведения вакцинации против гриппа период с сентября по ноябрь.

КАКИЕ ЦЕЛИ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА?

Главная цель вакцинации против гриппа — защитить людей от массового и неконтролируемого распространения инфекции, от эпидемии гриппа. Важно понимать, что, вакцинируя население, врачи спасают жизни тем, кто рискует умереть от осложнений. В группы риска входят маленькие дети, у которых иммунитет находится в процессе формирования, пожилые люди, также те, кто страдает хроническими заболеваниями, и особенно люди с иммунодефицитными состояниями.

Грипп часто протекает достаточно тяжело, особенно в группах риска, и нередко сопровождается различными осложнениями.

Вирус гриппа распространяется очень быстро. Если большинство людей привито, у меньшинства, тех, кто не привит по тем или иным причинам, шансы заразиться минимальны. И именно для этого создается коллективный иммунитет. Вакцинированное население не дает распространяться вирусу.



ЗАЧЕМ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ КАЖДЫЙ ГОД?

Ежегодное проведение прививок объясняется постоянной изменчивостью (мутацией) вирусов гриппа. В связи с этим состав вакцины обновляется по мере необходимости на основании сведений о циркулирующих в Южном полушарии штаммов и прогнозов по их распространению, чтобы иммунитет соответствовал изменяющимся вирусам гриппа.

ТРИ ГОДА НАЗАД МНЕ СДЕЛАЛИ ВАКЦИНУ ПРОТИВ ГРИППА, А В ПРОШЛОМ ГОДУ Я СЕРЬЕЗНО ЗАБОЛЕЛ И МНЕ БЫЛ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ ГРИПП. О ЧЕМ ЭТО ГОВОРИТ?

Этот факт подтверждает необходимость проведения вакцинации против гриппа ежегодно. Во-первых, штаммы вирусов меняются очень быстро. Во-вторых — иммунный ответ организма на вакцинацию ослабевает с течением времени. В вашем случае вакцинация трехлетней давности никакой защиты для организма не обеспечивает.

МОЖНО ЛИ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ОТ ВАКЦИНЫ?

Заболеть гриппом от вакцины невозможно. Некоторые привитые плохо себя чувствуют некоторое время после вакцинации. Такая реакция встречается не часто, она представляет собой ожидаемый вариант реакции организма на вакцину. Может беспокоить слабость, ломота в мышцах, подъем температуры, боль в месте инъекции. В большинстве случаев эти симптомы отмечаются в течение не более 3 дней после введения препарата, проходят самостоятельно без приема каких-либо препаратов.

Такая реакция может сигнализировать о том, что организм вступил в борьбу с введенными вирусными частицами и в данный момент происходит выработка антител. Таким образом, иммунная система готовит защиту организма от вирусов гриппа.

ВАЖНО! Даже если вы оказались среди тех, кто прекрасно себя чувствует после введения вакцины, — это не означает, что ваша иммунная система не реагирует или вакцина против гриппа не работает.

ЕСЛИ Я СДЕЛАЮ ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА, ЗАБОЛЕЮ ЛИ Я ГРИППОМ?

Даже если вы заболите гриппом, будучи привитым против гриппа — вы скорее всего перенесете заболевание в легкой форме, без осложнений и быстро выздоровеете, с этой целью и проводится вакцинация. Вакцина практически исключает тяжелое течение гриппа и летальные исходы. Вакцины против гриппа безопасны.

ЗАЩИТИТЕ ОТ ГРИППА СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области напоминает, что оптимальное время для проведения вакцинации против гриппа период с сентября по ноябрь.

Какие цели вакцинации против гриппа?

Главная цель вакцинации против гриппа — защитить людей от массового и неконтролируемого распространения инфекции, от эпидемии гриппа. Важно понимать, что, вакцинируя население, врачи спасают жизни тем, кто рискует умереть от осложнений. В группы риска входят маленькие дети, у которых иммунитет находится в процессе формирования, пожилые люди, также те, кто страдает хроническими заболеваниями, и особенно люди с иммунодефицитными состояниями.

Грипп часто протекает достаточно тяжело, особенно в группах риска, и нередко сопровождается различными осложнениями.

Вирус гриппа распространяется очень быстро. Если большинство людей привито, у меньшинства тех, кто не привит по тем или иным причинам, шансы заразиться минимальны. И именно для этого создается коллективный иммунитет. Вакцинированное население не дает распространяться вирусу.

Что входит в состав вакцины против гриппа?

Вакцина против гриппа защищает от штаммов вирусов гриппа, которые, по прогнозам эпидемиологов, будут наиболее распространены в предстоящем сезоне. Традиционные вакцины против гриппа («трехвалентные» вакцины) предназначены для защиты от трех вирусов гриппа:

- вируса гриппа А (H1N1),
- вируса гриппа А (H3N2),
- и вируса гриппа В

Существуют также вакцины, предназначенные для защиты от четырех вирусов гриппа («четырёхвалентные» вакцины). Они защищают от тех же вирусов, что и трехвалентная вакцина, но дополнительно содержат антигены еще одного вероятного штамма вируса гриппа В.

Зачем делать прививку каждый год?

Ежегодное проведение прививок объясняется постоянной изменчивостью (мутацией) вирусов гриппа.

Три года назад мне сделали вакцину против гриппа, а в прошлом году я серьезно заболел и мне был поставлен диагноз грипп. О чем это говорит?

Этот факт подтверждает необходимость проведения вакцинации против гриппа ежегодно. Во-первых, штаммы вирусов меняются очень быстро. Во-вторых – иммунный ответ организма на вакцинацию ослабевает с течением времени. В вашем случае вакцинация трехлетней давности никакой защиты для организма не обеспечивает.

Можно ли заболеть гриппом от вакцины?

Заболеть гриппом от вакцины невозможно. Некоторые привитые плохо себя чувствуют некоторое время после вакцинации. Такая реакция встречается не часто, она представляет собой ожидаемый вариант реакции организма на вакцину. Может беспокоить слабость, ломота в мышцах, подъем температуры, боль в месте инъекции. В большинстве случаев эти симптомы отмечаются в течение не более 3 дней после введения препарата, проходят самостоятельно без приёма каких-либо препаратов.

Такая реакция может сигнализировать о том, что организм вступил в борьбу с введенными вирусными частицами и в данный момент происходит выработка антител. Таким образом, иммунная система готовит защиту организма от вирусов гриппа.

ВАЖНО! Даже если вы оказались среди тех, кто прекрасно себя чувствует после введения вакцины, это не означает, что ваша иммунная система не реагирует или вакцина против гриппа не работает.

Если я сделаю прививку против гриппа, заболею ли я гриппом?

Даже если вы заболеете гриппом, будучи привитым против гриппа – вы скорее всего перенесете заболевание в легкой форме, без осложнений и быстро выздоровеете, с этой целью и проводится вакцинация. Вакцина практически исключает тяжелое течение гриппа и летальные исходы. Вакцины против гриппа безопасны. Защитите от гриппа себя и своих близких и будьте здоровы!

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА ШКОЛЬНИКОВ



Грипп очень заразен и не щадит никого. Рассказываем вам почему школьникам очень важно прививаться.

Вакцинация от гриппа школьников позволяет защитить максимально широкий круг людей.

Приоритетная вакцинация этой группы связана с тем, что именно дети, а особенно - школьники, постоянно находясь в коллективе, заражают друг друга. Для них грипп чаще всего проходит без последствий, но для членов их семей - не всегда. Ведь среди родственников учеников вполне могут оказаться люди с повышенным риском возникновения осложнений от гриппа:

- беременные женщины,
- дети младше 5 лет,
- пожилые люди,
- лица с ослабленным иммунитетом и хроническими заболеваниями.

Вакцинация от гриппа сейчас максимально доступна. Она проводится в школах и поликлиниках по месту жительства.

Защитите себя и своих близких и будьте здоровы!

ПОДГОТОВКА К ПРИВИВКЕ ПРОТИВ ГРИППА



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ПО НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Как подготовиться к прививке против гриппа?

Перед прививкой

1. Нужно ли принять антигистаминное лекарство (от аллергии) до или после прививки, чтобы уменьшить реакцию на вакцину, избежать повышения температуры, боли и отека в месте укола?

Здоровому человеку не требуется принимать какие-либо лекарственные средства в период вакцинации. Если по состоянию здоровья вакцинируемый должен получать лекарственные средства, например, для коррекции артериального давления, то данные препараты используются в том режиме дозирования, который рекомендовал врач. Вопросы о лекарственной терапии необходимо решать с лечащим врачом.

2. Нужно ли перед вакцинацией сдать какие-нибудь анализы, пройти обследования?

Нет, никакие специальные исследования перед вакцинацией от гриппа не требуются.

3. Можно ли делать прививку от гриппа человеку, страдающему аллергическими заболеваниями?

Ответ зависит от того, на что именно у человека аллергия. Точно на этот вопрос может ответить только лечащий врач.

4. Можно ли делать прививку от гриппа, если у человека есть признаки простуды?

На фоне течения острой респираторной инфекции проводить вакцинопрофилактику не рекомендуется. Наиболее целесообразно пройти вакцинацию после выздоровления.

5. Сколько нужно ждать после перенесенного ОРВИ?

После перенесённого острого инфекционного заболевания необходимо воздержаться от вакцинации в течение двух-четырёх недель в зависимости от тяжести течения инфекции. Сроки проведения вакцинации в индивидуальном порядке определит врач.

6. Нужно ли делать прививку людям с хроническими заболеваниями (хронический гастрит, другие заболевания ЖКТ, артериальная гипертония и др.)?

Хронические заболевания не являются противопоказанием к вакцинации от гриппа. Напротив, эта категория населения, как и пожилые люди, входит в группу риска, так как заболевание гриппом чревато для них серьезными осложнениями, поэтому они в первую очередь должны сделать прививку.

После прививки

1. Что делать, если после прививки повысилась температура, болит голова и др.?

Побочные явления после вакцинации периодически встречаются. К ним относятся болезненность в месте введения вакцины, недомогание, в частности головная боль, а также умеренное повышение температуры тела. В большинстве случаев такого рода реакции не требуют какого-либо терапевтического вмешательства и проходят в течение короткого времени. Если после проведения вакцинации отмечаются острые побочные реакции (отёк в месте введения вакцины, значительное повышение температуры тела), то необходимо обратиться к врачу.

2. Что делать, если человек после прививки все-таки заболел гриппом?

При гриппе, как и при любой другой вирусной инфекции, есть инкубационный период, когда человек уже заболел, но проявлений болезни еще нет. Сделанная в этот период прививка от гриппа не защитит от развития заболевания, но уменьшит тяжесть течения инфекции.

Именно поэтому рекомендуется пройти вакцинацию за 3-4 недели до начала сезонного подъёма заболеваемости острыми респираторными инфекциями.

Если вы все же опоздали с прививкой и сделали ее, когда уже начинали болеть, то рекомендации в этом случае стандартные: остаться дома и вызвать врача.

Тезисы к первому этапу информационной кампании 2023-2024 года (иммунопрофилактика, период до подъема заболеваемости)

В преддверии осеннего эпидемиологического сезона заболеваемости острыми респираторными инфекциями, напоминаем, что с начала сентября в Новосибирской области стартует прививочная кампания против гриппа.

Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций с воздушно-капельным путем передачи возбудителя. Заболевание характеризуется острым началом, лихорадкой (с температурой 38°C и выше, общей интоксикации и поражением дыхательных путей).

При тяжелом течении гриппа часто возникают серьезные поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы. Распространенными осложнениями после гриппа являются синуситы, бронхиты, отиты, обострение и усугубление хронических заболеваний.

Наиболее эффективным и доступным средством защиты от гриппа и его осложнений является вакцинация! Она защищает от тяжелого течения заболевания и его осложнений, препятствует широкому распространению заболевания.

Из года в год вакцинопрофилактика гриппа подтверждает свой статус надежного и эффективного специфического средства профилактики, играющего решающую роль в сдерживании распространения инфекции на территории области.

В эпидсезон 2022-2023 г. благодаря своевременной иммунизации, регистрировались единичные случаи заболеваемости гриппом.

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ в сезоне 2023-2024 годов рекомендовано достичь охвата иммунизацией против гриппа не менее 60% от численности населения страны и не менее 75% от численности лиц из групп риска.

Прививка против гриппа входит в национальный календарь профилактических прививок Российской Федерации (утвержден приказом Минздрава РФ от 06.12.2021 № 1122н).

В первую очередь, прививаться против гриппа необходимо лицам из групп повышенного риска заболевания: детям, посещающим организованные коллективы, школьникам и студентам, медицинским работникам, лицам старше 60 лет, работникам образовательных учреждений, транспорта и сферы обслуживания населения, торговли, гражданам, подлежащим призыву на военную службу, работникам птицеводческих и свиноводческих предприятий, сотрудникам зоопарка, имеющим контакт с птицами, частным лицам, осуществляющим разведение домашней птицы, свиней для реализации населению, а также лицам с хроническими заболеваниями, имеющим высокий риск возникновения осложнений после гриппа.

Вакцинация данным контингентом будет проводиться бесплатно в медицинских организациях Новосибирской области после поступления из федерального бюджета в Новосибирскую область противогриппозных вакцин для иммунизации детского и взрослого населения.

Во избежание длительной нетрудоспособности и госпитализации работающих граждан, Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области рекомендует руководителям предприятий всех форм собственности позаботиться о профилактике гриппа среди своих сотрудников и своевременно провести их иммунизацию против гриппа. Затраты на прививки значительно ниже экономических потерь, которые несет каждый работодатель в результате болезни сотрудников.

Вирус гриппа постоянно мутирует, поэтому каждый год состав вакцины корректируется до начала предстоящего эпидемического сезона и в них включаются штаммы гриппа, циркуляция которых ожидается в предстоящем сезоне. Вакцины от гриппа зарекомендовали себя как безопасные и иммуногенные, т.е. создающие достаточный уровень иммунитета, чтобы предупредить тяжелые и летальные случаи заболевания.

Как правило, сезонный подъем гриппа начинается в ноябре-декабре, поэтому лучше всего привиться в сентябре - октябре, чтобы к подъему заболеваемости иммунитет уже сформировался.

Для людей, имеющих противопоказания к проведению вакцинации против гриппа, основными мерами профилактики являются: соблюдение правил личной гигиены и соблюдение принципов здорового образа жизни.

Ведение здорового образа жизни, как важное составляющее профилактики гриппа и ОРВИ для каждого человека, способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

Что включает в себя понятие здоровый образ жизни?

Соблюдение режима труда

Оптимальный режим труда и отдыха должен предусматривать достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи.

Занятие физической культурой

Регулярные физические упражнения, адекватные состоянию здоровья человека, способствуют укреплению иммунной системы, позволяя организму отвечать на воздействие респираторных вирусов.

Здоровое питание

Нерациональное питание, дефицит белков, жиров, витаминов и микроэлементов является причиной вторичных иммунодефицитных состояний и благоприятным условием для инфицирования вирусами.

Исключение вредных привычек

Курение, употребление алкоголя и т.д. становятся причиной многих серьезных заболеваний, оказывают отрицательное воздействие на иммунитет и способствуют возникновению респираторных инфекций.

Будьте здоровы!

ВАКЦИНА ОТ ГРИППА. ПОЧЕМУ КАЖДЫЙ ГОД ОНА НОВАЯ?



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ПО НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассказываем вам почему вакцина от кори не меняется, а против гриппа она каждый год новая.

Вирус гриппа постоянно мутирует и поэтому нельзя, сделав один раз прививку, получить длительный иммунитет.

Специалисты на основании собранных данных проводят анализ ситуации за прошедший сезон и определяют, какой вирус встречался наиболее часто или в начале сезона был представлен незначительно, а к концу был наиболее распространен.

При помощи антигенного и генетического анализа, а также математического моделирования происходит прогнозирование ситуации: какие штаммы гриппа будут циркулировать в ожидаемом сезоне. Они и берутся за основу производителями вакцин от гриппа.

Таким образом каждый год на страже нашего здоровья стоит актуальная вакцина от гриппа, способная защитить нас в грядущем эпидсезоне.

Прививайтесь и будьте здоровы!

ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ПО НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Ежегодная вакцинация против гриппа - самый эффективный способ защиты от этого заболевания.

Но можно совсем избавиться от гриппа с помощью вакцин?

К сожалению, этому препятствует ряд факторов. От вируса гриппа сложно избавиться, он быстро мутирует, легко распространяется.

Случаи заболевания регистрируются круглый год. Подъем заболеваемости: осень-зима.

Почему важно привиться от гриппа?

Грипп - острая вирусная инфекция (ОРВИ), которая передается воздушно-капельным путем, с острым началом, лихорадкой 38 °С и выше, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

Опасен осложнениями, риском летального исхода.

И даже если у одного заболевшего может быть всего несколько дней плохого самочувствия, передача гриппа младенцам, пожилым людям и людям с ослабленной иммунной системой может привести к их заболеванию с тяжелым течением и даже к смерти.

Вакцинация остается наилучшим методом профилактики гриппа и снижения риска серьезных осложнений (даже если инфицирование случится).

Сентябрь и октябрь - лучшее время для вакцинации, чтобы успеть выработать иммунитет, который защитит на протяжении всего сезона гриппа. Если говорить о поздней вакцинации, то лучше сделать прививку позже, чем вообще не делать.

Для достижения полного иммунитета требуется две недели после прививки от гриппа. В течение этого времени ограничьте контакты и исключите контактирование с теми, у кого есть симптомы гриппа и других вирусных заболеваний.

Позаботьтесь о вакцинации против гриппа в начале сезона. Сейчас самое время задуматься о том, когда, как и где вы сделаете прививку от гриппа.

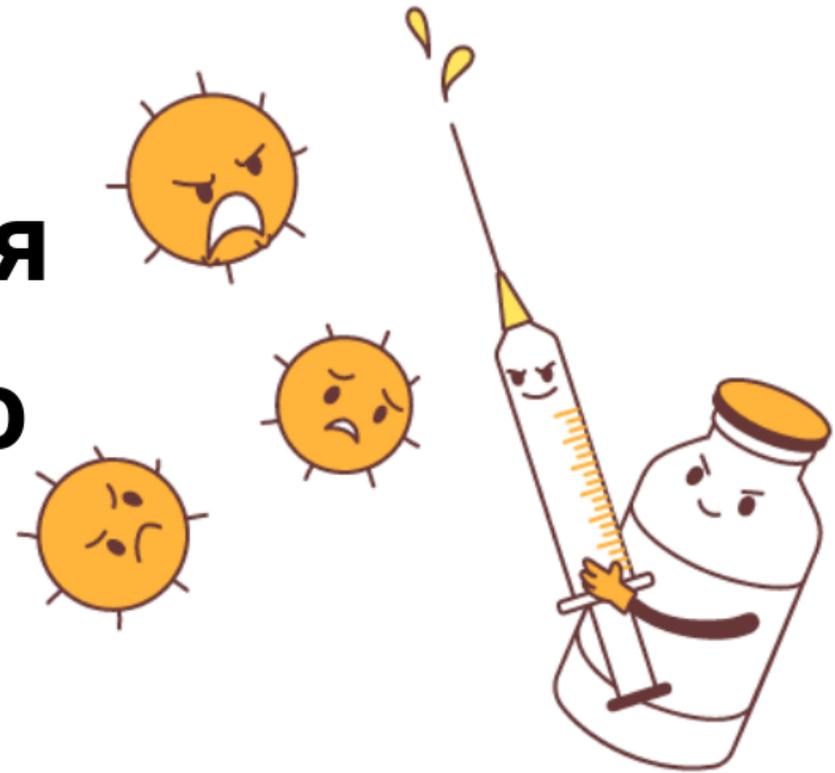
ВОПРОСЫ ПРО ВАКЦИНАЦИЮ ОТ ГРИППА



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ПО НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Почему нужно прививаться от гриппа каждый год?

Вирус гриппа постоянно
мутирует, поэтому
каждый год состав
вакцины корректируется
до начала предстоящего
эпидемического сезона



Когда делать

прививку от гриппа?

Сезонный подъем гриппа начинается в ноябре-декабре, поэтому лучше всего привиться заранее, чтобы иммунитет успел сформироваться



Где делаются прививки против гриппа?

**Дети: школа, детский сад
или в поликлинике**

**Взрослые: поликлиника, либо
специальные мобильные
прививочные пункты**



Какими бывают вакцины от гриппа?

Трех и четырехвалентные. В состав первых входит три штамма гриппа (два типа А и один В), а вторые содержат сразу четыре вида (по два типа А и В)



Кому важно сделать прививку от гриппа в первую очередь?

Грипп тяжелее всего переносят дети, пожилые, беременные женщины и лица с ослабленным иммунитетом, а также люди с тяжелыми хроническими заболеваниями

