**О вакцинопрофилактике против гриппа**

Вакцинация против гриппа - это основной и самый эффективный способ профилактики заболевания.

Вакцинация будет проводиться во всех субъектах Российской Федерации. В этом году планируется охватить профилактическими прививками, не менее 60% населения» а в группах риска - 75%. Особое внимание будет уделено детям» беременным женщинам, людям, имеющим, хронические заболевания, лицам старше 60 лет и медицинским работникам, работникам сферы образования, транспорта и ЖКХ. Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период с сентября по ноябрь. Важно, чтобы иммунитет после прививки от гриппа успел сформироваться до начала эпидемического подъема заболеваемости.

Особенностью текущего эпидемического сезона будет одновременная циркуляция вирусов гриппа и новой коронавирусной инфекции, что повышает риски для здоровья населения.

**Грипп - симптомы н профилактика**

Грипп - это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус. Симптомы гриппа; жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах.

**ВАЖНО!**

* Самолечение при гриппе недопустимо
* Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен, врач
* При температуре 38-39 градусов нужно вызвать врача на дом
* Крайне опасно переносить грипп на ногах, это может привести к тяжелым осложнениям

**Что делать, если вы заболели?**

* Оставайтесь дома

\* Соблюдайте постельный режим

* Выполняйте все рекомендации лечащего врача

\* При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком

* Принимайте лекарства вовремя, Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

**Как снизить риск заражения окружающих?**

* По возможности изолируйте больного в отдельной комнате, Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
* При уходе за больным используйте маску

**Как защитить себя от гриппа?**

* Наиболее эффективное средство защиты от гриппа - своевременная вакцинация\*;
* Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой;
* Мойте руки;
* Промывайте нос;
* Регулярно делайте влажную уборку помещений;
* Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении;
* Используйте маски в общественных местах и в транспорте;
* По возможности избегайте мест массового скопления людей;
* Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание);
* В случае появления заболевших гриппом в семье или в рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2-3 недели до начала роста заболеваемости.*