**ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ**

**«Вакцинация против гриппа или болезнь?»**

**В нашем учреждении началась иммунизация против гриппа в соответствии с Национальным календарем.**

**Получена вакцина для иммунизации взрослого населения.**

       **Грипп** – это инфекционное заболевание, которое ежегодно поражает до 10-15% населения каждой страны. Вирус гриппа передается от человека к человеку очень легко: при разговоре, кашле, чихании. Риск заболеть есть у каждого.

**Как проявляется грипп?**

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

**Чем опасен грипп?**

Большинство из нас считается, что это достаточно безобидное заболевание. Но, к сожалению, грипп – это та инфекция, которая дает наибольшее количество осложнений: пневмония, бронхит. Поражение сердечно-сосудистой системы, нервной систем и д.р. Именно эти осложнения и являются непосредственно причиной смерти после перенесенного гриппа. Грипп особенно опасен для детей и лиц пожилого возраста.

**Самое эффективное средство в профилактике гриппа вакцинация.**

**Почему необходимо сделать прививку?**

Грипп – это заболевание, которое можно предотвратить. Наиболее эффективным, удобным и безопасным средством профилактики гриппа являются современные вакцины.

**Где можно сделать прививку от гриппа?**

Прививку от гриппа можно сделать в детской и взрослой поликлиниках по адресу:  г.Богородицк ул.Пушкинская, д.23, г.Богородицк. ул.Луначарского, д.12. А так же Товарковской, Бегичевской и Краснобуйцевской сельских амбулаториях и в 13 фельдшерских здравпунктах, расположенных в сельской местности.

Рабочие промышленных предприятий, там где есть здравпункты, прививаются на предприятии. Сотрудники предприятий, где нет здравпунктов, могут привиться в медицинских организациях по месту жительства.

*В первую очередь* прививаются: дети  6 месяцев, в том числе посещающие дошкольные учреждения, учащиеся 1-11 классов; взрослые, страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, лица старше 60 лет, а также педагогические и медицинские работники; работники групп жизнеобеспечения, транспорта.

*Вакцинацию против гриппа необходимо проводить ежегодно до подъема заболеваемости,* так как состав вакцины ежегодно меняется в зависимости от штамма циркулирующих вирусов гриппа и иммунитет от гриппа вырабатывается на срок не более год. Прививка неопасна и не вызывает осложнений.

Кроме этого существует неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ, она заключается в соблюдении правил личной гиены, использование средств индивидуальной защиты (маски), тщательная уборка помещений влажным способом, регулярное проветривание. В период подъема заболеваемости избегать места массового скопления людей, а также сбалансированное питание, здоровый образ жизни,  занятие спортом, прогулки.

**Что делать, если вы заболели?**

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу или вызвать врача на дом. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям  врача. Категорически запрещается заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни. Соблюдайте меры профилактики до начала эпидемии.

**Помните – Ваше здоровье в ваших руках!**