

Респираторный этикет против сезона простуд и 5 причин сделать прививку от гриппа

Грипп и другие ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) традиционно находятся на первом месте в структуре заболеваний по скорости и масштабам распространения.

Для кого сделать прививку особенно важно?

Вакцинация — единственно эффективный метод предупреждения заболевания, прививка показана всем, кто входит в группы повышенного риска тяжёлого течения гриппа и его осложнений: детям раннего возраста, беременным женщинам, пожилым людям, лицам с хроническими заболеваниями.

Вакцинация имеет особое значение для людей, имеющих повышенный риск заражения по роду профессиональной деятельности: медицинские работники; работники образовательных учреждений, работники торговли и других сфер, связанных с большим количеством контактов.

Существенную опасность грипп представляет для пожилых людей и всех, кто имеет в анамнезе хронические заболевания дыхательных путей, сердца и сосудов. С возрастом происходит естественное снижение иммунитета, пожилым людям заразиться проще простого.

5 причин сделать прививку от гриппа

1. Вакцинация снижает риск заболеть гриппом

Вакцина не является 100% гарантией абсолютной защиты от заражения, но помогает снизить вероятность заболевания и тяжесть течения. Иммунная система формирует защиту против штаммов вируса гриппа, которые входят в состав вакцины текущего сезона.

2. Вакцинация помогает снизить риск осложнений

Течение гриппа может проходить в тяжёлой форме и приводить к осложнениям со стороны органов дыхания и других систем организма. Особенно важно защититься детям раннего возраста, беременным женщинам, лицам старшего возраста, людям с хроническими заболеваниями, — для них заболевание гриппом представляет повышенный риск осложнений.

3. Вакцинация помогает защитить близких

Чем больше людей привиты, тем меньше возможностей у вируса для распространения. Это особенно важно для семей, где есть маленькие дети, пожилые родственники, люди с ослабленным иммунитетом или хроническими заболеваниями. Вакцинация — забота не только о собственном здоровье.

4. Вакцинация выгодна в целях экономии семейного бюджета

Вакцинация помогает вам сохранить работоспособность и избежать расходование бюджета семьи на лечение гриппа и его осложнений. Затраты на вакцинацию несопоставимо меньше по отношению к расходам на лечение. Если вакцинация рекомендована по возрасту и состоянию здоровья, прививку следует делать каждый сезон.

5. Вакцинация – способ подготовить организм к встрече сезона простуд

Холодное время года оптимальный период для активного распространения вирусов гриппа. Важно позаботиться об иммунитете заранее, до подъёма заболеваемости. Для формирования иммунного ответа после вакцинации организму требуется время, в среднем до 2 недель.

Перед вакцинацией обязателен осмотр врача. Специалист оценит состояние здоровья и исключит противопоказания.

Правила респираторного этикета

В период сезонного подъёма заболеваемости следует соблюдать элементарные правила личной гигиены: регулярно мыть руки, проветривать помещения, избегать тесных контактов с людьми с признаками инфекции.

После каждой поездки в общественном транспорте следует тщательно вымыть руки или воспользоваться антибактериальными салфетками.

Придерживайтесь здорового образа жизни. Чаще гуляйте с детьми на свежем воздухе, воздержитесь от посещения мест массового скопления людей.

Проявите заботу о своем иммунитете, подумайте о детях, поговорите с родителями

Детский сад, школа, дополнительные кружки, спортивные секции, общественный транспорт, заправки, магазины – у каждого из нас масса возможностей заразиться. Прививка формирует защитный барьер. Вакцинацию рекомендуется проводить до начала сезонного подъёма заболеваемости, чтобы иммунная защита успела сформироваться.

Роспотребнадзор напоминает: здоровье начинается с профилактики.

Сделайте прививку и смело встречайте сезон гриппа и простуд!