**Щекинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора напоминает о важности вакцинации против гриппа!**

На сегодняшний день единственным надежным методом профилактики гриппа является вакцинация, которая не столько спасает от самого гриппа, сколько от его осложнений (пневмонии, синуситов, энцефалопатий, бронхиальной астмы и других).

Специфическая профилактика гриппа особенно необходима лицам из групп риска: беременные, дети, пожилые люди, медработники, лица со слабым иммунитетом или хроническими заболеваниями, люди с заболеваниями сердца, сосудов, дыхательной системы.

Целью вакцинации является снижение заболеваемости и смертности, особенно в группах повышенного риска. Массовая профилактика гриппа во всем мире предусматривает применение современных противогриппозных вакцин, которые разрешены для ежегодного применения по эпидемическим показаниям.

Препараты нового поколения содержат в своем составе группу поверхностных белков вируса, благодаря чему в организме создается иммунологическая память к патогенному возбудителю инфекции. При повторном попадании вируса, организм распознаёт знакомый тип антигена и ликвидирует его, благодаря высокому содержанию антител. Вакцина не вызывает заболевание, т.к. вирус (или его часть) искусственно ослаблен или убит.

Как показывает практика, своевременная вакцинация против гриппа может предотвратить болезнь в 80-90% случаях, как у взрослых, так и у детей. И если грипп все-таки возникает, то у привитых людей он протекает в легкой форме и без серьезных осложнений. После вакцинации иммунитет возникает в течение 14 дней. Это кратковременный иммунитет, который сохраняется на протяжении 6-12 месяцев.

**Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ**

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ сводится к тому, чтобы повысить устойчивость организма к вирусам и не допустить его проникновения в организм.

Соблюдение следующих практических рекомендаций позволит оградить себя от инфекции:

* Поддержание оптимальных параметров температуры воздуха и его влажности в помещениях с большим скоплением людей.
* Регулярное проветривание помещений.
* Прогулки на свежем воздухе.
* Полноценное питание. Пища должна обеспечивать необходимое поступление в организм белков, жиров, углеводов и витаминов.
* Адекватный питьевой режим позволяет восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Доказано, что вирусам намного проще внедряться в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они пересохшие и на них имеются микротрещины.
* Физическая активность, которая включает в себя ежедневные занятия спортом.
* Полноценный отдых. В первую очередь - это здоровый сон. Для поддержания функционирования иммунитета, следует спать не менее 8 часов в сутки.
* Поддержание чистоты в помещении, ежедневная влажная уборка с минимальным использованием средств бытовой химии.
* Введение масочного режима в период эпидемий гриппа и простуды. Маску не стоит касаться руками, после того, как она будет закреплена на лице. Ее повторное использование недопустимо. Смена должна осуществляться каждые 2 часа.
* Избегание мест массового скопления людей.
* Тщательное мытье рук после посещения общественных мест. До этого момента не следует прикасаться к лицу, губам, носу.
* В плане гигиены внимание следует уделять не только рукам, но и носовым путям. Туалет носа нужно осуществлять после каждого посещения общественного места. Для этого подойдут специальные растворы и спреи на основе морской воды, а также обычный физиологический раствор. В дополнении к этой процедуры можно полоскать горло раствором соды и соли.
* В помещениях медицинских учреждений, в учебных классах, в группах детского сада, в университетах целесообразно использование ультрафиолетовых ламп, дезаров.

Профилактика гриппа и ОРВИ является залогом сохранения здоровья даже в период эпидемии. Главное подходить к этому делу со всей ответственностью и не забывать о простых правилах, позволяющих обезопасить себя и близких от инфекции.