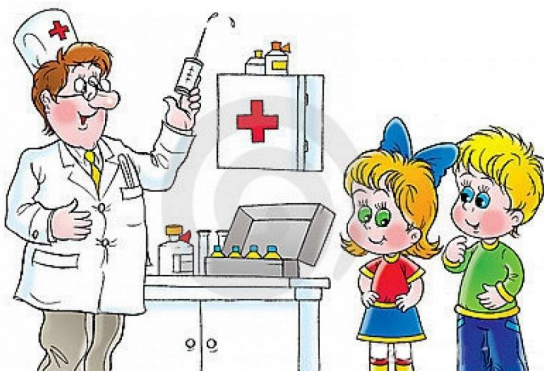


Прививка не защищает на 100% от гриппа, но сводит к минимуму и вероятность заболевания, и возможность осложнений, поскольку разные штаммы вирусов имеют общие составляющие. Кроме этого, прививка облегчает течение заболевания.

Вакцинация показана всем людям, желающим избежать заболевания гриппом в эпидемиологический сезон, детям и взрослым, страдающим хроническими заболеваниями, лицам, которые в силу своей профессиональной деятельности контактируют с большим количеством людей, а также лицам старше 60 лет.

Поствакцинальные реакции встречаются достаточно редко и могут выражаться в виде симптомов общего недомогания, подъема температуры до невысоких цифр, а также местных реакций в виде покраснения и болезненных ощущений в месте инъекции. Все поствакцинальные реакции чаще бывают кратковременными и не требуют специальных медицинских мероприятий.



Оптимальными сроками начала вакцинации являются сентябрь-октябрь, тогда к началу эпидемического сезона, приходящегося, как правило, на декабрь-январь, вырабатывается достаточная иммунная защита. Необходимо успеть сделать прививку до начала эпидемии.

Профилактика гриппа:

1. Принимайте витаминные и минеральные комплексы, а также другие полезные вещества, которые дадут вашему организму силы побороть инфекцию. Для профилактики полезно употреблять аскорбиновую и лимонную кислоту (цитрусовые, яблоки, шиповник), селен (каши, чеснок), продукты, содержащие витамин Е, марганец, цинк и медь (орехи), железо (мясо, помидоры), йод (морская рыба), фитонциды (лук, чеснок).
2. Промывайте нос раствором морской соли, это создаст защитный барьер на слизистой, через которую может проникнуть вирус гриппа.
3. Обильное питье полезно и при гриппе, и при его профилактике. Это позволяет быстро вывести токсину из организма. Пейте воду, травяные чаи, отвар шиповника, чай с малиной и медом.
4. Не забывайте про личную гигиену: чаще мойте руки, если нет возможности помыть руки под краном, используйте антибактериальные салфетки и гели. Грязными руками не стоит лишний раз касаться своего лица.
5. Если Ваши домочадцы заболели гриппом, обдавайте после мытья общую посуду кипятком, это нейтрализует вирусы, выделите отдельный комплект посуды для заболевшего.
6. Проветривайте помещение – это простая, но очень важная мера, ведь грипп, как и любая другая инфекция, «любит» теплый, сухой воздух. Открывайте окна раз в час на 7-10 минут.
7. Добавьте в жизнь физические нагрузки. Спорт повышает защитные функции нашего организма. С его помощью улучшается кровообращение, в организм поступает достаточное количество кислорода и вырабатывается большее количество иммунных клеток.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №85
г. ЕКАТЕРИНБУРГ



Информационный вестник

№ 2/17-18



Что такое грипп и как с ним бороться

Составитель: Белоцерковская О.В.

Грипп - это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, которое входит в группу острых респираторных вирусных инфекций. Заболеваемость гриппом имеет четкий сезонный характер с всплеском в осенне - зимний период.



Благодаря защитным силам нашего организма - иммунитету - мы можем противостоять любым инфекциям, в том числе и вирусу гриппа. Наш иммунитет является сложным механизмом, который зависит от физических, эмоциональных и психологических факторов.



Различные исследования доказывают, что вирусу гриппа больше подвержены дети – их иммунная система развита не полностью. Дело в том, что у совсем маленьких детей в принципе отсутствует иммунитет к гриппу из-за того, что у них еще не было контакта с вирусом. К тому же у малышей защитные силы легких развиты слабее.

Основная часть профилактических мер при восприимчивости к простудным заболеваниям и вирусам гриппа касаются здорового образа жизни: правильное питание, тщательная гигиена, умеренная физическая нагрузка, отказ от вредных привычек, полноценный сон, активный отдых и т.д. Чем более здоровый образ жизни вы ведете, тем сильнее становится ваш организм, и тем выше его защитные функции. Именно иммунитет помогает уберечься от вирусов гриппа.



Чем более здоровый образ жизни вы ведете, тем сильнее становится ваш организм, и тем выше его защитные функции. Именно иммунитет помогает уберечься от вирусов гриппа.



Люди с ослабленным иммунитетом заболевают чаще остальных. С наступлением холодов важно также правильно подбирать одежду.

Основным методом профилактики большинства инфекционных заболеваний, в том числе и гриппа, является активная иммунизация, т.е. **ВАКЦИНАЦИЯ.**



Вакцинация является самым надежным методом защиты от гриппа.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендовала вакцинацию против гриппа как единственный реальный способ уберечься от этой инфекции привитому и возможность создания коллективного иммунитета.

Более чем полувековой опыт использования вакцин против гриппа дал возможность тщательно проанализировать их и с каждым годом совершенствовать компоненты вакцин для уменьшения и так незначительного риска развития побочных реакций и осложнений.

Изменчивость вируса заставляет ученых ежегодно проводить анализ циркулирующего на данный момент вида возбудителя и исходя из этого определять состав вакцины, которая будет применена. То есть вакцина, актуальная в данном сезоне, в следующем году не применяется.