

## КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ИЛИ ОРВИ?



носите маску в транспорте и общественных местах. Меняйте маску каждые 2-3 часа. Маска должна плотно закрывать рот и нос



чаще мойте руки с мылом. Если нет возможности – используйте антисептик



в разгар сезона заболеваемости ограничьте посещение массовых мероприятий, общественных мест, а также контакты с больными



чаще проветривайте помещение



проводите влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств



для укрепления иммунитета больше гуляйте на свежем воздухе, закаляйтесь, ешьте больше овощей и фруктов



если у вас появились признаки заболевания – оставайтесь дома и вызовите врача. Не водите ребенка с симптомами заболевания в детский сад или школу. Не занимайтесь самолечением!

**ВАКЦИНАЦИЯ – это единственный и самый эффективный метод, помогающий предотвратить эпидемию гриппа**



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

**ЛУЧШИЙ ДЕНЬ – СЕГОДНЯ!**

**СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА**

Подробности на сайте

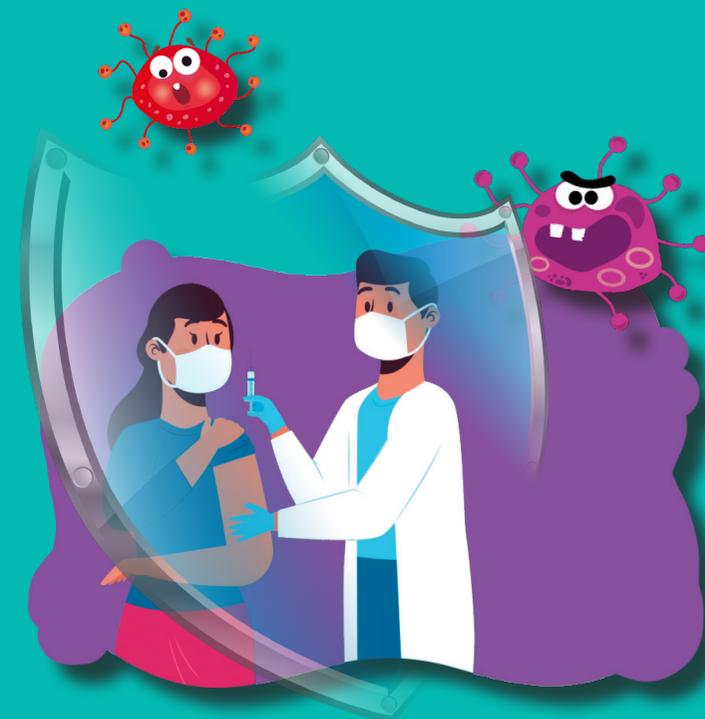
**PROFILAKTICA.RU**



**Своевременная вакцинация против гриппа, а также соблюдение этих мер профилактики помогут вам сохранить здоровье!**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



## ПОЧЕМУ ВАЖНА ВАКЦИНАЦИЯ:

- ✓ снижает заболеваемость гриппом и ОРВИ
- ✓ в случае заражения обеспечивает легкое протекание болезни
- ✓ снижает госпитализацию по поводу гриппа у детей и пожилых людей
- ✓ предотвращает летальность от гриппа
- ✓ создает коллективный иммунитет при 70-80% охвате коллектива, при охвате всех членов семьи



## КОГДА НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ:



желательно осенью-зимой, до начала подъема заболеваемости



ежегодно, так как иммунитет после прививки непродолжительный, до 12 месяцев. Также ежегодно обновляется антигенный состав вакцины, включая в себя актуальные штаммы вируса гриппа



детей можно прививать с возраста 6-ти месяцев

## МОЖНО ЛИ ЗАБОЛЕТЬ ПОСЛЕ ПРИВИВКИ?



Есть вероятность заболеть даже у привитого человека. Но: заболевание будет протекать намного легче, а риск развития осложнений будет сведен к минимуму.

## МОЖЕТ ЛИ ПРИВИВКА ВЫЗВАТЬ ПОВОЧНЫЕ РЕАКЦИИ?



Современные противогриппозные вакцины вызывают сравнительно мало прививочных реакций. Как правило, эти реакции сводятся к незначительному кратковременному повышению температуры, легкому недомоганию и болезненности в месте введения вакцины.

## ГДЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА?



Вакцинация против гриппа на бесплатной основе, за счет федерального бюджета, проводится в прививочных кабинетах территориальных поликлиник. Вакцинация за личные средства проводится в поликлиниках по месту жительства либо в частных медицинских центрах, имеющих лицензию на данный вид деятельности.

