

**Территориального отдела Роспотребнадзора по Республике
Татарстан в Нурлатском, Аксубаевском, Алькеевском,
Черемшанском районах сообщает**

С наступлением холодного сезона в России традиционно отмечается рост заболеваемости гриппом и ОРВИ. Доминирующим возбудителем является вирус гриппа, который часто вызывает тяжелое течение заболевания и серьезные осложнения, такие как пневмония. Наш бюллетень ответит на главные вопросы о профилактике этой опасной инфекции.

Почему прививка от гриппа — это важно?

Вакцинация — **самый эффективный способ** защититься от гриппа. Она не только предотвращает заражение, но и, что самое главное, **снижает риск тяжелого течения болезни, осложнений и летальных исходов**. Прививка помогает создать коллективный иммунитет, прерывая цепочку распространения вируса.

Кому нужно прививаться в первую очередь?

Национальный календарь прививок определяет группы риска, для которых вакцинация жизненно необходима:

- **Дети** (с 6 месяцев, школьники 1-11 классов, студенты).
- **Взрослые старше 60 лет.**
- **Беременные женщины.**
- **Лица с хроническими заболеваниями** (болезни легких, сердца, диабет, ожирение и др.).
- **Работники** медицинских и образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы, правоохранительных органов, социальных служб и все, кто работает с большим количеством людей.

Важно: Если в вашей семье есть новорожденный (которым нельзя сделать прививку) или вы планируете беременность — вакцинация окружающих является лучшей защитой для малыша.

Когда и как часто нужно прививаться?

Оптимальное время для вакцинации — **с сентября по ноябрь**, за 2-3 недели до начала сезонного подъема заболеваемости. Иммунитет после прививки сохраняется 6-8 месяцев, поэтому прививаться необходимо **каждый год**.

Мифы и правда о гриппе

1. **МИФ: «Грипп не опаснее простуды».**
ПРАВДА: Грипп протекает тяжелее и может привести к пневмонии, инфаркту или инсульту, особенно у людей с хроническими болезнями.

2. **МИФ: «Чеснок и витамины надежно защищают».**
ПРАВДА: ЗОЖ укрепляет организм, но не действует напрямую на вирус. Единственная надежная защита — вакцина.
3. **МИФ: «Грипп можно лечить антибиотиками».**
ПРАВДА: Антибиотики бессильны против вирусов. Их неоправданный прием приводит к устойчивости бактерий. Назначать их может только врач при развитии бактериальных осложнений (например, пневмонии).
4. **МИФ: «Если прививался в прошлом году, этого достаточно».**
ПРАВДА: Вирусы гриппа мутируют. Состав вакцин ежегодно обновляется согласно рекомендациям ВОЗ под ожидаемые штаммы.

Что делать, чтобы не заболеть?

Помимо вакцинации, соблюдайте простые правила профилактики:

- **Чаще мойте руки** с мылом и используйте антисептик.
 - **Носите маску** в местах скопления людей и транспорте.
 - **Регулярно проветривайте** помещения и делайте влажную уборку.
 - **Избегайте близкого контакта** с людьми, у которых есть признаки болезни.
 - **Ведите здоровый образ жизни:** высыпайтесь, правильно питайтесь (включая белки, витамины С и D), больше гуляйте на свежем воздухе.
-

ПОМНИТЕ: Перенесенный «на ногах» грипп опасен осложнениями для вас и заразен для окружающих. При первых же симптомах (высокая температура, кашель, ломота в теле) **немедленно обращайтесь к врачу!** Не занимайтесь самолечением.

Сделайте прививку вовремя — это ваш надежный щит от гриппа!

Защита вашего здоровья — наша общая задача!