

## 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. Иммуитет 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 защитят».**  
**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!*