

## **О гриппе и ОРВИ: цифры, факты, профилактика, советы.**

Грипп и ОРВИ - это большая **группа острых респираторных инфекционных заболеваний**, вызываемая различными вирусами. В структуре общей инфекционной заболеваемости населения города больные гриппом и прочими ОРВИ ежегодно составляют **более 90 %**.

Заболеть может каждый из нас. Каждый год в Санкт-Петербурге гриппом и ОРВИ болеет **около 1,5 миллиона человек**. Экономический ущерб составляет **от 7 до 9 млрд. рублей**.

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, **наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация**. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев (иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств и др.).

**Вакцинация** рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с **6 месяцев**, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, лицам старше 60 лет, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинацию целесообразно проводить в сентябре-ноябре, за **2–3 недели** до начала подъема заболеваемости. Прививаться можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Грипп имеет обширный список возможных осложнений: пневмония, бронхит, отит, синусит, ринит, трахеит, миокардит, перикардит, менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты. Чтобы их избежать, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Ежегодно в стране и в Санкт-Петербурге регистрируются случаи летальных исходов от осложнений, вызванных гриппом. **Все умершие не были привиты против гриппа и, как правило, поздно обращались за медицинской помощью.**

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа.

**Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу в Кировском, Красносельском, Петродворцовом районах и отдел здравоохранения Администрации района убедительно рекомендуют всем жителям нашего района успеть сделать прививку до начала эпидемического подъема и напоминают, что в случае появления признаков заболевания необходимо остаться дома для лечения и незамедлительно вызвать участкового врача.**

## **Правила профилактики гриппа:**

*Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.*

*Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.*

*Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, по возможности, изолируйте больных членов семьи.*

*Регулярно тщательно мойте руки с мылом и промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.*

*Регулярно проветривайте помещение, делайте уборку и увлажняйте воздух там, где находитесь.*

*Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), используйте при приготовлении пищи чеснок и лук.*

*По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.*

*В случае появления признаков заболевания обращайтесь к врачу.*

*Ведите здоровый образ жизни, высытайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.*

***А самое главное – вовремя сделайте прививку против гриппа себе и своим близким!***

Вакцины против гриппа, применяемые в поликлиниках города, содержат новые компоненты, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения.