## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире гриппом заболевает до 1 миллиарда человек, а от его осложнений умирает около 500 тысяч человек. Что нужно знать об этой инфекции, чтобы защитить себя? Рассказываем в нашей статье.

**Чем опасен грипп?**

Своими [осложнениями](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/633/ob-oslozneniyax-grippa). К ним относят:

* легочные осложнения, бронхит, бактериальную пневмонию,
* воспаление верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит),
* осложнения со стороны органов сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит),
* поражение органов нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит),
* обострение имеющиеся хронических заболеваний

Пневмония – причина №1 смертельных исходов от гриппа. Ее отличие - колоссальная летальность. До 40%!

**Зачем нужна вакцинация от гриппа?**

Доказано, что вакцинация от гриппа:

* снижает уровень заболеваемости в 1,4-1,7 раза,
* способствует уменьшению тяжести заболевания,
* предупреждает развитие тяжелых осложнений и смертельных исходов.

В результате вакцинации от гриппа у здоровых взрослых сокращается число госпитализаций по поводу пневмонии на 40%, а среди пожилых людей — на 45-85%.

**Вакцинация от гриппа включена в**[**Национальный календарь профилактических прививок**](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202112200070)**.**

Ей подлежат:

* дети с 6 месяцев, учащиеся 1 - 11 классов;
* обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;
* взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских организаций и организаций, осуществляющих образовательную деятельность, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы);
* лица, работающие вахтовым методом, сотрудники правоохранительных органов и государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации;
* работники организаций социального обслуживания и многофункциональных центров;
* государственные гражданские и муниципальные служащие;
* беременные женщины;
* взрослые старше 60 лет;
* лица, подлежащие призыву на военную службу;
* лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Прививку от гриппа можно сделать бесплатно в государственных поликлиниках или многочисленных мобильных пунктах вакцинации.

**Когда нужно прививаться?**

Учитывая, что обычно сезонный подъем заболеваемости гриппом приходится на период с декабря по февраль, а время, необходимое на выработку защиты после вакцинации, составляет около 14 дней, прививку лучше сделать осенью.

Лучшее время для вакцинации от гриппа - сентябрь, октябрь, ноябрь.

**Как дополнительно защититься от гриппа?**

С помощью мер [неспецифической профилактики](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/633/pravila-nespecificeskoi-zashhity-ot-koronavirusa-grippa-i-orvi). Они хорошо всем известны и очень эффективны: гигиена рук, ношение медицинской маски, соблюдение социальной дистанции и правил респираторного этикета.

Используйте ВСЕ меры профилактики, а не одну из них.

**Берегите себя и будьте здоровы!** 