

# Родительское собрание: профилактика гриппа и ковид



## Что такое грипп ?

Грипп – это острое вирусное заболевание, поражающее дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую и другие системы организма.

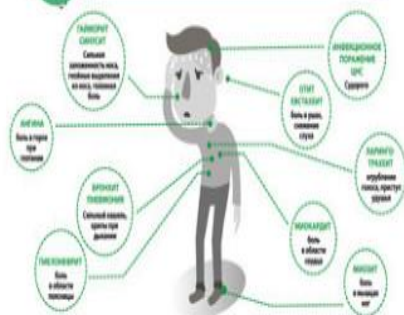


## Чем опасен грипп ?

- дает много осложнений
- способствует обострению и/или декомпенсации хронических заболеваний
- вызывает высокую смертность



## Осложнения при гриппе



## Как защититься от гриппа?

Лучший способ защиты от гриппа - вакцинация!

1. В процессе вакцинации в организм вводят частички разрушенного вируса, не способные к размножению.

2. Прививка стимулирует в организме выработку защитных антител.

3. Если в организм попадет вирус гриппа, антитела нейтрализуют его. Соответственно, человек не заболевает или заболевание будет протекать в легкой форме.



## Как можно повысить защитные силы организма?

Ведите здоровый образ жизни:



правильное питание



активный образ жизни



полющеный сон



позитивный настрой

# ЗАЩИТИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

ВАКЦИНАЦИЯ - лучший способ защиты от ГРИППА

## СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!



В поликлиниках по месту прикрепления, во всех образовательных учреждениях вакцинация от гриппа проводится бесплатно. **Делайте прививку до начала эпидемии!** Иммуитет вырабатывается через 3-4 недели после прививки.

Прслушайте аудиокнигу «Вакцинопрофилактика» на сайте <http://profilaktika.tomsk.ru> в разделе «Библиотека»

Узнайте больше о гриппе и вакцинации на сайтах <http://5-shagov.ru>, <http://privivka.ru>

Присоединяйтесь к нашим группам «Будь здоров, Томск!» ВКонтакте и в Одноклассниках

Разработано ОПСЗ «Центр медицинской профилактики» г. Томск, ул. Красноярская, 68, тел.: 46-85-00



## Кому необходима вакцинация от гриппа?

Вакцинация необходима:

- группам высокого риска по развитию неблагоприятных последствий гриппа:
  - детям первых 2-х лет жизни;
  - пожилым лицам;
  - лицам, страдающим хроническими заболеваниями;
- группам высокого риска по заражению гриппом:
  - медицинскому персоналу;
  - работникам сферы бытового обслуживания, учебных заведений;
  - школьникам, студентам и т.д.



## Чем грозит отказ от прививок против гриппа?

Закон № 157-ФЗ от 17.09.1998 «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» гласит:

Статья 5, часть 2. Отсутствие профилактических прививок влечет:

- временный отказ в приеме граждан в образовательные и оздоровительные учреждения в случае возникновения массовых инфекционных заболеваний или при угрозе возникновения эпидемий;
- отказ в приеме граждан на работы или отстранение граждан от работ, выполнение которых связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями.



## Почему необходима ежегодная вакцинация от гриппа?

Вирусы гриппа обладают высокой изменчивостью. Это означает, что один и тот же тип вируса гриппа может изменяться год от года. Поэтому иммунитет, сформировавшийся в прошлом году, может оказаться неспособным противостоять инфекции в текущем году.



## Как узнают, какой вирус гриппа будет в этом году?

Существует всемирная сеть контроля за циркуляцией вирусов гриппа, которая прогнозирует какой тип вируса гриппа будет актуален в следующем эпидемиологическом сезоне и даёт рекомендации по производству вакцин.



## Может ли вакцина вызвать грипп?

Современные вакцины, используемые для профилактики гриппа (например: «Гриппол», «Совигрипп» и др.), не содержат вирусов гриппа. В основе вакцины разрушенные частички вируса в комплексе с веществом, усиливающим иммунный ответ организма. Эти фрагменты вируса не способны к размножению, а лишь содержат антигены, необходимые для выработки специфических антител против данного вируса гриппа. Поэтому заразиться гриппом, сделав прививку такими вакцинами, невозможно.

# ПРИВИВКА – ДОСТУПНАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА

*В осенне-зимний период увеличивается частота возникновения острых респираторных инфекций, в том числе и гриппа, которые поражают мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Эпидемии гриппа случаются каждый год и поражают до 15% населения Земного шара.*

*Грипп – заразная вирусная инфекция, распространённая повсеместно.*

Наверное, нет людей, которые хотя бы раз в жизни не болели бы им. Тем, кто перенес грипп благополучно, кажется, что в такой обычной болезни нет ничего страшного, но это далеко не так. Грипп коварен и опасен, прежде всего, развитием серьезных осложнений (бронхитов, пневмоний, поражений сердечной мышцы и т.д.), также обострением уже имеющихся хронических заболеваний. Не исключены и смертельные исходы. Особенно это касается ослабленных людей, лиц пожилого возраста, детей.



## СИМПТОМЫ ГРИППА



*При первых признаках заболевания обратиться к врачу!*

## КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА?

Для предупреждения заболевания необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Находясь в закрытом помещении, старайтесь чаще его проветривать. Для предупреждения гриппа в период эпидемий следует избегать мест массового посещения людей. Укреплению организма способствует правильное питание: включение в рацион больше овощей и фруктов, содержащих витамины А, С, цинк и кальций и др.

***Соблюдение всех вышеперечисленных условий крайне необходимо, но при этом помните: самым эффективным методом профилактики гриппа, как и большинства других инфекций, является вакцинация!!!***

### 1. Значение вакцинации против гриппа

<http://39.rospotrebnadzor.ru/content/profilaktika-orvi-v-osennyiy-period-znachenie-vakcinacii-protiv-grippa>

### 2. О профилактике гриппа и ОРВИ

[https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=15464&sphrase\\_id=2781403](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=15464&sphrase_id=2781403)

### **3. Проф коронавируса**

<https://covid19.rosminzdrav.ru/>

### **4. О видах вакцин против новой коронавирусной инфекции**

[https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=15468&sphrase\\_id=2781403](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=15468&sphrase_id=2781403)