**Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ**

**Грипп** – это высоко контагиозная вирусная инфекция, **ОРВИ** – острая респираторная вирусная инфекция, распространенная повсеместно.

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

**Пути распространения и источники инфекции**

Основным путем распространения вирусов гриппа и ОРВИ от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки

**Рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ**

1.Стараться избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть носителями вирусов или заболевшими (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).

2.Использовать индивидуальные средства защиты (маски);

3.Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину;

4. Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, или протирать спиртосодержащими салфетками для рук, особенно после кашля или чихания;

5.Регулярно проветривать помещения, проводить влажную уборку;

6.Вести здоровый образ жизни (заниматься физической культурой, сбалансированное питание, богатое витаминами, активный отдых на свежем воздухе, полноценный сон);

7.Избегать как переохлаждений, так и перегревания.

**-Вакцинопрофилактика**

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация. Вакцинация от гриппа не дает 100% защиты. Вместе с тем, она защищает от тяжелого течения заболевания и его осложнений, препятствует широкому распространению заболевания. Чем больше населения привито против гриппа, тем выше уровень популяционного иммунитета, тем ниже заболеваемость гриппом и меньше осложнений от этого заболевания. Прививку против гриппа следует делать до начала эпидемического подъема заболеваемости. Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период сентябрь-октябрь. 70—80 % провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала. Высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также не рекомендуется.

Прививка против гриппа входит в национальный календарь профилактических прививок Российской Федерации (утвержден приказом Минздрава России от 06.12.2021 № 1122н). В соответствии с указанным документом бесплатно пройти вакцинацию против гриппа могут следующие категории граждан:

- дети с 6 месяцев до 18 лет;

- лица, обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;

- беременные женщины;

- взрослые старше 60 лет;

- лица с хроническими заболеваниями;

- взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы и сферы предоставления услуг); сотрудники правоохранительных органов и государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу; работники организаций социального обслуживания и многофункциональных центров; государственные гражданские и муниципальные служащие;

- лица, подлежащие призыву на военную службу.

Вакцинация граждан против гриппа категориям граждан, предусмотренных национальным календарем профилактических прививок, проводится в медицинских организациях (поликлиниках) по месту жительства, организуется по месту учёбы, работы (выездными прививочными бригадами), на дополнительных пунктах вакцинации в местах массового пребывания людей.

