

## Профилактика гриппа и ОРВИ: Важность вакцинации против гриппа

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются серьезной проблемой общественного здоровья, которая год от года уносит множество жизней и наносит ущерб здоровью миллионов людей по всему миру. Каждый год в период эпидемии гриппа и ОРВИ растет количество госпитализаций, а также заболеваемость среди населения. Однако существует эффективный метод предотвращения распространения этих заболеваний – вакцинация.

Вакцинация против гриппа является ключевым мероприятием в профилактике гриппа и ОРВИ, поскольку она способна снизить риск заболевания, тяжести его протекания, а также предотвратить возможные осложнения. Вакцина позволяет организму выработать защитные антитела против возбудителя гриппа (не 1, как было бы, если бы человек заболел лишь однажды, а сразу к большому количеству вариантов вируса), что делает его более устойчивым к вирусу и уменьшает вероятность заражения, так же помогает организму быстрее и эффективнее справиться с инфекцией, если она все-таки попадает в организм.

Важно отметить, что вакцинация также способствует коллективному иммунитету, защищая уязвимые группы населения, такие как дети, пожилые люди и люди с ослабленной иммунной системой.

*Например, ваша любимая бабушка или дедушка, которые, по их словам, никуда не выходят из квартиры и не могут заболеть. Но ведь любая ваша встреча в их доме может принести им катастрофические последствия, так как, когда болезнь протекает в продромальном периоде или с минимальными проявлениями, **вы контактируете с ними**, после чего, **именно в этот момент может произойти та самая передача возбудителя заболевания**, и, как итог, если **бабуля или дедуля не привиты – высокие риски получить тяжелые и, чего мы более боимся, смертельные осложнения в виде дыхательной или сердечной недостаточности**. Вы не желаете им вреда, но ваш отказ от вакцинации для них смертельно опасен.*

**Помните об этом!!!**

Однако, помимо вакцинации, важно соблюдать и другие меры профилактики.

- Регулярное мытье рук теплой водой с мылом;
- использование масок в общественных местах (что сейчас наиболее актуально);
- соблюдение кашельно-консультативных мер;
- укрепление иммунитета через здоровое питание;
- физическую активность и витаминотерапию.

Все эти меры также помогают в борьбе с гриппом и ОРВИ.

В конечном итоге, профилактика гриппа и ОРВИ подразумевает комплексный подход, включающий вакцинацию, гигиенические меры и укрепление здоровья.

Вакцинация против гриппа играет важную роль в этом процессе, и поэтому ее проведение рекомендуется всем, особенно лицам, принадлежащим к группам повышенного риска для осложнений ОРВИ (**люди старше 65 лет, лица с хроническими заболеваниями**).

Не обязательно быть лицом пенсионного возраста, чтобы у вас было хроническое заболевание. **Артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, последствия перенесенного инсульта, ожирение** – эти и многие другие заболевания считаются хроническими. Вакцинация – важная часть профилактики осложнений перечисленных заболеваний.

Вакцинацию от гриппа можно пройти в любой будний день в поликлинике вашего города.

Берегите себя и вакцинируйтесь.

*«Жизнь такая яркая и цветная! Мы сами творим свою судьбу. Так давайте же не позволим осложнениям \*какого-то гриппа\* сделать её тусклой и чёрно-белой, или вовсе оставить начатый вами автопортрет без завершения».*