



Ноябрь 2020 года

ВЫПУСК №4

Издается с 2014 года раз в квартал
(в электронном виде)

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

1. Нужна ли прививка против гриппа **стр.1**
2. Бешенство – это опасно! **стр.3**
3. Список продуктов-антидепрессантов, которые не только поднимут настроение, но и принесут пользу организму **стр. 5**
4. Чем дышат наши квартиры **стр. 7**
5. Темные круги под глазами **стр. 9**

Нужна ли прививка против гриппа?



Практически перед каждым человеком, заботящимся о своем здоровье и здоровье своих родных и близких, встает вопрос: **«Нужно ли делать прививку от гриппа?»**.

Сочетание коронавирусной инфекции и сезонного гриппа, так называемая микстинфекция, представляет серьезную угрозу для здоровья. **Вакцинироваться от гриппа в 2020 году необходимо**, поскольку симптомы этого заболевания и коронавирусной инфекции могут быть очень похожи. Вакцинация от гриппа позволит врачу точнее поставить диагноз в случае заболевания коронавирусом и защитит человека от микст-инфекции.

Грипп опасен для каждого!

Однако наибольшую угрозу грипп и его осложнения представляют для **маленьких детей, пожилых лиц, а также для людей, страдающих хроническими болезнями.**

Это, в первую очередь, **дети с поражениями центральной нервной системы, пациенты с патологией сердца** (врожденные пороки сердца, инфаркт в анамнезе, ИБС и т.д.), **с заболеваниями легких, почек, эндокринной системы, с иммунодефицитами и т.д.**



Грипп опасен и для женщин, планирующих беременность. Целесообразно вакцинироваться до беременности или во время второго-третьего триместра. Заболевание гриппом беременной женщины может повлечь **развитие пороков у плода или возникновение выкидыша.**

Грипп актуален и для лиц, которые в силу особенностей профессии (преподаватели, воспитатели, продавцы, врачи, другие лица, работающие в коллективах) **контактируют с большим количеством людей и имеют высокий риск заражения гриппом.**

Почему важно быть защищенным от гриппа?



Преимущества вакцинации против гриппа очевидны:

- строгая специфичность вакцин к наиболее актуальным в сезоне штаммам вируса гриппа;
- вакцинопрофилактика более чем в 2 раза превышает эффективность неспецифических средств профилактики;
- не требует значительных материальных затрат, так как прививка проводится однократно.

Для вакцинации применяют современные высокоэффективные и безопасные вакцины против гриппа: вакцины различных производителей не отличаются по входящим в их состав вариантам вирусов гриппа. Каждый год в состав вакцин включаются те варианты вирусов гриппа, которые рекомендуют специалисты ВОЗ. **Они хорошо переносятся и дают дополнительную защиту от других вирусных заболеваний. Все вакцины зарегистрированы в РФ и проходят контроль качества.**

Профилактические прививки против гриппа хорошо переносятся как детьми, так и взрослыми, и способствуют формированию высокоспецифичного иммунитета уже через **7-14 дней** после прививки, действие которого сохраняется до **6-12 месяцев**.

Получить прививку против гриппа бесплатно и за счет личных средств можно в амбулаторно-поликлинических учреждениях области по месту жительства. Для иммунизации работающих в трудовых коллективах созданы прививочные бригады, которые будут выезжать на предприятия в соответствии с договорами.



Именно вакцинация поможет создать тот уровень коллективного иммунитета, который сможет обеспечить повышение устойчивости населения к данной инфекции, снижение тяжести заболевания и уменьшение вероятности заболевания лиц, не имеющих иммунитета.