



ПРОТИВ ГРИППА

2019г.

В Санкт-Петербурге в начале сентября стартовала и продолжается прививочная кампания против гриппа.

В этом году от гриппа планируется вакцинировать почти половину населения города - около 2,5 миллиона человек.

Бесплатную прививку можно сделать в детских и взрослых поликлиниках, а еще в мобильных пунктах - по пути на работу или учебу.

Осмотр врача и профилактический укол много времени не займут. А из документов нужен только паспорт.

По словам начальника отдела по организации амбулаторной помощи петербургского комитета по здравоохранению Ларисы Соловьевой, город к прививочной кампании полностью готов.

Первая партия вакцин в количестве 487 тысяч доз уже развезена на склады.

Она трехвалентная, и в ее состав входят один штамм гриппа В и два штамма гриппа А - H3N2 и H1N1. Всемирная Организация Здравоохранения ВОЗ рекомендует наряду с распространенными трехкомпонентными вакцинами использовать более продвинутые четырехкомпонентные (квадριвалентные), которые содержат в своем составе не три, а четыре актуальных штамма: А(H1N1), А(H3N2) и два штамма гриппа. Российскими учеными такая вакцина уже разработана. Но пока четырехвалентную прививку рекомендовано делать работникам поликлиник и больниц, сотрудникам образовательных учреждений.

Врачи напоминают, что оптимальное время для прививки от гриппа - сентябрь-октябрь, так как иммунитет формируется примерно 2 - 3 недели. Первую волну заболеваемости город традиционно ждет в ноябре.

В группе особого риска - дети до 7 лет, беременные женщины, пожилые граждане и люди, имеющие хронические заболевания (сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение).

Вакцина, которую делают даже маленьким детям, неживая. То есть заболеть от этого «укола» невозможно. В Роспотребнадзоре при этом подчеркивают, что вирусы постоянно мутируют, поэтому профилактику следует делать ежегодно.

В то же время некоторые люди после вакцинации начинают чувствовать недомогание. Как объясняют в Роспотребнадзоре, это нормальная реакция, так иммунная система готовит защиту организма от вирусов гриппа.

По сообщению эпиднадзора управления Роспотребнадзора по Петербургу, за последние годы горожане стали относиться к вакцинации более серьезно. Благодаря этому заболеваемость гриппом в северной столице снизилась в десятки раз.

В качестве профилактики недуга специалисты дают петербуржцам несколько простых советов: не контактировать с чихающими и кашляющими, избегать мест массового скопления людей и не ездить в часы пик в общественном транспорте.

Если такой возможности нет, лучше надевать маску. Также необходимо регулярно мыть руки с мылом, чаще проветривать квартиру и офис, делать влажную уборку. В рацион питания врачи советуют включать больше продуктов, содержащих витамин С.

ГДЕ МОЖНО БЕСПЛАТНО СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ КРОМЕ ПОЛИКЛИНИК:

ВАКЦИНАЦИЯ



**В Красногвардейском районе
мобильные прививочные пункты
у станций метро:**

- **Ладужская**
(Заневский пр., д. 71, ТРК «Заневский каскад»):
1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26 с 8.00 до 10.30
1–5, 8–12, 15–19, 22–26, 29–31 октября с 14.30 до 19.30
- **Новочеркасская**
(Новочеркасский пр., д. 26):
1–5, 8–12, 15–19, 22–26, 29–31 октября с 16.00 до 19.00

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!