

Вакцинация отечественной вакциной «СОВИГРИПП» ПРИКРЕПЛЕННОМУ НАСЕЛЕНИЮ проводится в нашей поликлинике **БЕСПЛАТНО**. Для этого нужно обратиться к участковому терапевту.

Это надо знать!

Известно, что простудой и гриппом люди болеют в 5 раз чаще, чем всеми другими заболеваниями.

- Ежегодная вакцинация против гриппа наиболее действенное профилактическое мероприятие.
- Абсолютно необходимо сделать прививку тем, чей иммунитет снижен. В группе риска – дети, люди старше 60 лет, больные любого возраста находящиеся в стационаре, часто посещающие поликлинику, также все страдающие сердечно-сосудистыми и другими хроническими заболеваниями, кроме того люди, имеющие контакт с большим количеством людей (работники торговли, общественного питания, сферы услуг).
- Вакцин против гриппа много. На какой из них остановить свой выбор, поможет ваш лечащий врач, с учетом индивидуальных особенностей организма.
- Имейте в виду: иммунитет после прививки вырабатывается в течение 2 недель, поэтому побеспокойтесь о вакцинации заранее!
- Наиболее оптимальные сроки для вакцинации – сентябрь, октябрь, ноябрь.
- Вакцинация против гриппа осуществляется в поликлиниках по месту прикрепления страхового полиса.

Техника безопасности перед прививкой

- Вы должны чувствовать себя совершенно здоровыми. Даже незначительное недомогание – повод отложить прививку.
- Проводить вакцинацию можно через 1 месяц после простуды, аллергической реакции или обострения хронического заболевания.
- Во время эпидемии гриппа или других инфекций прививку делать нельзя. Если кто-то из домашних заболел, вы можете заболеть вслед за ним, и тогда вакцинация будет неэффективной.
- Пройдите медицинский осмотр перед прививкой. Врач должен подтвердить, что вы здоровы.
- Нормализуйте свой сон. Спите не менее 8-9 часов за 3-4 дня до вакцинации и в течение месяца после.

Техника безопасности после прививки

- Измеряйте температуру первые 3 дня утром и вечером. Если повысится, сообщите врачу.
- В день прививки примите «ударную» дозу витамина С – 0,5 г, а в последующие 2-3 недели поддержите иммунитет комплексными витаминными препаратами.
- Если вы аллергик, 5-7 дней после прививки принимайте антигистаминные препараты.
- По возможности хотя бы на неделю откажитесь от поездок в транспорте и посещений общественных мест, чтобы не «подхватить» инфекцию.
- В ближайшие дни ограничьте острые, соленые, копченые продукты, шоколад, цитрусовые. Отдайте предпочтение обезжиренным кефиру, йогурту, творогу, яблокам и другим продуктам, поддерживающим иммунитет.

Помните! Прививка надежно защитит вас от опасных осложнений гриппа!