



# Болезням все возрасты покорны

**Грипп** – острая высококонтагиозная вирусная инфекция, которая передается преимущественно воздушно-капельным путем.

Иммунитет пожилых людей хуже справляется с защитой организма от инфекций, тем более, если речь идет о гриппе. Именно эта возрастная категория чаще страдает от последствий (осложнений) гриппа, чем молодежь и даже маленькие дети. Кашлевой рефлекс, являющийся защитной реакцией организма, у пожилого человека очень слаб. Отсутствие кашля нельзя воспринимать положительно – вместе с ним пропадает сигнал об опасности, оттого страдают органы дыхания.

У людей старше 60 лет намного чаще развиваются осложнения в виде пневмоний и бронхитов, а у тех, кому за 85 лет, риск возникновения гриппа с

осложнениями заметно увеличивается.

Само заболевание гриппом у пожилых людей протекает тяжело, поэтому не стоит пренебрегать мерами профилактики. Одним из эффективных средств защиты от гриппа была и остается прививка. **Какова цель такой вакцинации?** Во-первых, риск заражения гриппом и ОРВИ существенно снижается. Во-вторых, если заражение гриппом все же произошло, то процент осложнений минимален. И, в-третьих, непривитый человек является потенциальным источником заражения для большого количества людей. Следует помнить, что вирусы гриппа постоянно мутируют, поэтому прививку, в которую закладываются актуальные для каждого эпидсезона штаммы вируса, необходимо повторять ежегодно.

*Не стоит забывать, что в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется применять и меры неспецифической профилактики:*

- *Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте;*
- *Не забывать о прогулках на свежем воздухе;*
- *Регулярно тщательно мыть руки с мылом, особенно после улицы и*

*общественного транспорта; промывать нос;*

- *Регулярно проветривать помещение, в котором находитесь, и проводить в нем влажную уборку с дезинфицирующими средствами;*
- *Полноценно отдыхать;*
- *Регулярно и сбалансировано питаться;*
- *По рекомендации врача использовать препараты и средства, повышающие иммунитет.*

*Прививочная кампания в Камчатском крае набирает обороты. Не стоит забывать, что **вакцинопрофилактика** остается главным способом борьбы с гриппом. Это самый эффективный метод защиты от заражения и тяжелого течения гриппа.*

# *Берегите себя!*