

Снова осень. Температура воздуха снижается. На улице становится дождливо, сыкотно. И, как бы мы ни хотели противостоять простудным заболеваниям, они всё же многих кладут «на лопатки». Сырая и холодная погода благоприятна для распространения различных вирусных заболеваний. Как нам уберечься от них? Первое и самое важное - это вакцинопрофилактика.

Вакцинация является самым эффективным способом защиты от инфицирования и тяжёлого течения гриппа, иммунная защита поможет избежать наложения инфекций. Вакцинации подлежат все, особенно люди, находящиеся в зоне риска – имеющие сердечно-сосудистые заболевания, старший возраст. Противопоказаний мало - это люди, имеющие аллергию на куриный белок и противопоказания по состоянию здоровья. Название вакцины - СОВИГРИПП.

Для детей и беременных вакцина без консервантов.

Также важно соблюдать и обычные профилактические мероприятия в повседневной жизни: мыть руки, носить маску в местах скопления людей, принимать сбалансированное питание, богатое витаминами, делать влажную уборку помещений и проветривание. Самый оптимальный температурный режим в доме – 20-22 градуса. Отлично помогает и физическая активность на свежем воздухе.

К сведению населения, во всех поликлиниках Жигулёвской ЦГБ организована работа прививочных кабинетов: с понедельника по пятницу приём проводится с 8 до 20 часов, в субботу - с 8 до 15 часов.

Ежедневно прививаются 150 и более человек.

Прививку от гриппа желательно сделать до 10 октября, чтобы успел сформироваться иммунитет до начала эпидемиологического сезона по острым респираторным вирусным заболеваниям.

Н. АБРАМОВА, врач-методист, зав. отделением медицинской профилактики  
Жигулёвской ЦГБ