**Как защитить себя от гриппа?**

**Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация**. Вакцинация проводится эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидемический сезон.

**Вакцинация рекомендуется всем группам населения**, но особенно показана контингентам из групп риска: детям с 6 месяцев; людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями; медицинским работникам; работникам образовательных учреждений; студентам; работникам сферы обслуживания и транспорта. **Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.**

Часто можно услышать утверждения, что вот прошёл вакцинацию человек, но всё равно заболел и стоит ли вообще прививаться от гриппа?

Вакцинация - единственный способ уберечься от гриппа или уменьшить его осложнения. Если вакцинация вам или вашему ребенку не подходит, обсудите с врачом альтернативные способы защиты. Сегодня уже доказано, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение нескольких месяцев: иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств так называемой «народной медицины» и др.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного: вакцинация должна проводиться в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, имеющим соответствующий допуск. Перед вакцинацией обязателен осмотр врача. Вакцинация против гриппа не проводится в период острых инфекционных заболеваний другого генеза и в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку, детям в возрасте до 6 месяцев.

**Пройдя вакцинацию против гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов гриппа,** но остается еще более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться **причиной заболевания ОРВИ.**