

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ВАКЦИНАЦІЯ ПРОТИ ГРИПУ:
ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО ТА КОЛИ
ВАРТО РОБИТИ ЩЕПЛЕННЯ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинки,
будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Грип — це високозаразне вірусне захворювання, яке може призвести до ускладнень й навіть до смерті. За перших симптомів грипу важливо звернутися до лікаря, у жодному разі не потрібно займатися самолікуванням.

👉 Коли потрібно вакцинуватися проти грипу?

◆ Центр громадського здоров'я наголошує, що найоптимальніший час для вакцинації — напередодні сезону грипу, тобто у вересні. Проте якщо у вас не було можливості отримати щеплення у цей період, ви можете це зробити упродовж усього сезону. Існує міф, що це нібито може ослабити здатність організму протистояти грипу. Та насправді це навпаки — вакцина посилює її. Імунітет після введення вакцини формується через 7-14 днів.

◆ Вакцинація проти грипу належить до рекомендованих, тобто її немає в національному календарі щеплень. Відповідно, закупаються вакцину коштом місцевих бюджетів, підприємств або ж самих громадян.

👉 До групи ризику належать:

📌 Медичні працівники. Через особливості професії вони мають значно вищу ймовірність захворіти на грип.

📌 Вагітні жінки. Для них це захворювання може мати серйозні наслідки

під час вагітності. Натомість вакцинація безпечна упродовж усього періоду виношування малюка.

📌 Діти від 6 місяців. При інфікуванні вірусом грипу вони переважно важко хворіють та мають ускладнення. Зазначимо, що дітям щеплення проти цього захворювання можна починати робити з шести місяців.

📌 Літні люди. З віком імунітет послаблюється, тож стає менш ефективним у боротьбі проти грипу, особливо коли вам за 65 років.

📌 Люди з хронічними захворюваннями (астма, діабет, серцево-судинні захворювання та захворювання органів дихання). У них ризик ускладнень грипу значно вищий, саме тому важливо отримати щеплення проти нього.

📌 Пам'ятайте, що одне щеплення захищає впродовж усього сезону грипу від найбільш поширених і небезпечних штамів, воно безпечне та ефективно. Вакцина вводиться, якщо дорослий або дитина віком від 6 місяців не мають протипоказань до щеплень.

📌 Дітям до 9 років, які раніше не були вакциновані від грипу і не мали підтверджених випадків захворювання на грип, потрібні дві дози з

інтервалом в один місяць. Решті — одна на сезон.

👉 Серед симптомів грипу вирізняють:

раптове нездужання;

✅ головний біль;

✅ ломота у м'язах та суглобах;

✅ підвищення температури тіла до понад 38°C;

✅ біль у горлі;

✅ кашель;

✅ нежить;

✅ можливі нудота й розлади шлунку.

👉 Як запобігти зараженню:

✅ уникайте місць великого скупчення людей;

✅ ретельно й часто мийте руки з милом; якщо немає доступу до води, використовуйте антисептик;

✅ прикривайте носа й рота під час чхання чи кашлю одноразовою серветкою, одразу після використання викиньте її;

✅ уникайте близького контакту з особами, які мають прояви грипозної інфекції;

✅ регулярно провітрюйте приміщення;

✅ не торкайтеся немитими руками очей, носа та рота;

✅ уникайте обіймів, рукостискань та поцілунків.