**ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА – ПРОСТОЙ СПОСОБ НЕ ЗАБОЛЕТЬ**

Заболеваемость гриппом и ОРВИ растет особенно активно в холодное время года. Это связано прежде всего со снижением иммунитета и ослабленностью слизистых оболочек верхних дыхательных путей. В северном полушарии количество больных гриппом значительно увеличивается с сентября по март, а пик заболеваемости диагностируется в декабре-январе.

Врачи утверждают, что лучший способ предотвратить заболевание гриппом – вакцинация. Введение вакцины стимулирует специфический иммунный отклик и помогает организму бороться с «дикими» вирусами.

Особенность вируса гриппа – очень быстрая мутация: постоянно появляются новые штаммы, которые вынуждают иммунную систему заново обучаться борьбе с ними. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) ежегодно определяет три основных штамма вируса гриппа, вероятность появления которых в качестве основных инфекционных агентов наиболее высока в этом году, и лаборатории всего мира начинают производство соответствующих вакцин.

Статистика показывает, что качественная вакцинация от гриппа в 80% случаев предотвращает развитие заболевания или позволяет ему протекать в более легкой форме, чем у непривитых людей.

**Вакцинация от гриппа в России**

Обязательная вакцинация против гриппа проводится:

* детям с 6 месяцев,
* учащимся 1—11 классов;
* обучающимся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;
* работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы;
* беременным женщинам;
* взрослым старше 60 лет;
* лицам, подлежащим призыву на военную службу;
* лицам с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

**Плюсы и минусы вакцинации от гриппа**

Основной плюс прививки от гриппа – профилактика заболевания. Иммунитет вакцинированных людей успешно борется с вирусом гриппа и в 80% случаев предотвращает заболевание или позволяет ему протекать в более легкой форме. Нет необходимости тратить деньги на препараты для лечения гриппа, а время – на постельный режим и восстановление после болезни.

Тем не менее, есть категории людей, которым не рекомендуется делать прививки:

* дети до 6 месяцев;
* беременные женщины в 1 триместре;
* люди с аллергической реакцией на содержащиеся в вакцине вещества.

Вакцинацию также необязательно проходить людям с сильным иммунитетом, редко контактирующим с другими людьми: вероятность заболеть у них не так высока. Всем остальным людям прививку от гриппа стоит сделать.

Групповая вакцинация позволяет значительно снизить риск развития эпидемии: согласно исследованиям медиков, если 80-85% коллектива вакцинировано, то инфекция не распространяется.

.