

Грипп – серьезная проблема у пожилых людей!!!



Ежегодно в России болеют около 30% населения-50 млн. человек. Многие думают, что прививки нужны только в детстве. Однако даже взрослый человек, который ранее был привит или переболел какими-либо инфекционными заболеваниями, также нуждается в вакцинации против определенных инфекций.

Национальный календарь прививок РФ регламентирует проведение вакцинации для людей старшего возраста (Приказ Министерства здравоохранения РФ от 21 марта 2014г. №125н Национальный календарь профилактических прививок РФ и календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям).

Самое часто осложнение гриппа у пожилых людей- пневмония. Кроме того, из-за гриппа происходит обострение любых имеющихся хронических заболеваний, что приводит к

дополнительным рискам для здоровья и жизни и требует дополнительного лечения. Сезон гриппа также связан с повышенным числом инфарктов и инсультов у пожилых людей. Во всём мире пожилым людям рекомендуется вакцинироваться против гриппа ежегодно.

В плановом порядке проводится ревакцинация против:

-сезонного гриппа (всем людям старше 60 лет), ежегодно;

-дифтерии и столбняка, каждые 10 лет.

Вакцинацию по эпидемическим показаниям проводят против:

-пневмококковой инфекции;

-гепатита А;

-клещевого энцефалита;

-бешенства.



Не только сам зрелый возраст является фактором риска развития некоторых тяжелых инфекций, но и наличие хронических заболеваний сердца, легких и других органов, а также сахарного диабета. Поэтому людям старшего возраста рекомендуется обсудить с врачом перечень необходимых прививок.

Своевременная вакцинация поможет сохранить здоровье, а значит оставить больше времени для полноценной жизни и общения с близкими!



Сезонная профилактика:

Проводить курсовое назначение препаратов различного происхождения (фито и химиопрепаратов, гомеопатических средств), способствующих укреплению иммунитета и повышению защитных сил организма человека. Основной целью комплекса сезонных профилактических мероприятий является укрепляющее и стимулирующее влияние на иммунные механизмы организма, имеющее большое значение в профилактике гриппа и ОРВИ.

Для иммунизации достаточно одной прививки, которую необходимо проводить до подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться прочный иммунитет, защищающий от гриппа. Обычно иммунитет формируется в течении двух-трех недель.

«Мудрец будет скорее избегать болезни, чем искать средства против них»

Томас Мор

5 шагов против гриппа

1. Соблюдайте правила гигиены!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

2. Ведите здоровый образ жизни!

Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

3. Укрепляйте ваш иммунитет!

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

4. Принимайте меры профилактики!

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

5. Осторожно – грипп!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

Адреса и телефоны:

г. Полярный,

ул. Советская, д. 1

тел. 8(815-51)71-462, 8(815-51)70-263

г. Снежногорск,

ул. Мира, д. 5/4

тел. 8(815-30)60-504, 8(815)60-137

г. Гаджиево,

ул. Ленина, д. 59

тел. 8(815-39)46-424

г. Заозёрск,

ул. Матроса Рябина, д. 25

тел. 8(815-56)34-031

п. Видяево,

ул. Центральная, д. 8, каб. 200

тел. 8(815-53)56-773

Государственное областное
автономное учреждение социального
обслуживания населения
«Полярнинский комплексный центр
социального обслуживания населения»

«О прививках»



2015 г.

