**Вакцинация от пневмококка и гриппа – комплексная защита здоровья**

Группы риска по заболеваемости гриппом, подлежащие первоочередной вакцинации: дети с 6-месячного возраста; учащиеся 1-11 классов; студенты; работники медицинских и образовательных учреждений; сотрудники транспортных и коммунальных предприятий; беременные женщины (II-III триместры); лица старше 60 лет; люди с хроническими заболеваниями.

Вакцину против гриппа можно вводить одновременно с другими прививками Национального календаря (кроме БЦЖ) при условии использования разных шприцев и инъекции в различные анатомические области.

***Опасность пневмококковой инфекции:***пневмококк (Streptococcus pneumoniae) вызывает тяжелые заболевания: пневмонию, гнойный менингит, сепсис, отит, миокардит, эндокардит.

***Противопоказания к вакцинации:***

1. тяжелые аллергические реакции на предыдущее введение вакцины;
2. гиперчувствительность к компонентам препарата;
3. острые инфекционные заболевания или обострения хронических патологий.

***Формирование иммунитета:***2-3 недели после вакцинации.

***Рекомендации по вакцинации:***

- Оптимальное время для прививки от гриппа - до начала сезонного подъема заболеваемости.

- Вакцинация против пневмококковой инфекции может проводиться круглогодично.

- Совместное введение вакцин против гриппа и пневмококка повышает эффективность защиты.

***Общие меры профилактики респираторных заболеваний:***

1. Здоровый образ жизни: регулярная физическая активность, прогулки на свежем воздухе, отказ от курения, особенно в присутствии детей.

2. Сбалансированное питание: достаточное количество белков, витаминов и микроэлементов, ежедневное потребление свежих овощей, фруктов, молочных и мясных продуктов.

3. Соблюдение гигиенических норм: регулярное мытье рук, проветривание помещений, влажная уборка, контроль чистки кондиционеров.

4. Сезонные меры предосторожности: соответствующая погоде одежда, избегание переохлаждений и сквозняков, ограничение посещения массовых мероприятий в период эпидемий, использование защитных масок.

5. Медикаментозная профилактика (по назначению врача): иммуномодуляторы, противовирусные препараты, поливитаминные комплексы.

***При появлении симптомов заболевания необходимо:***

1. Обратиться за медицинской помощью.
2. Исключить посещение образовательных учреждений.
3. Воздержаться от самолечения.
4. При тяжелом состоянии вызвать врача на дом.

*Своевременная вакцинация и соблюдение профилактических мер помогут сохранить здоровье вам и вашим близким.*