

ГРВІ, ГРИП, КОВІД: ЯК ПЕРЕЖИТИ ХОЛОДНИЙ СЕЗОН



МІН
ОХ
ЗД
УКР



Цього року вересень та жовтень тішили теплою погодою, та це не означає, що традиційний сезон застуд нас оминув. А з настанням холодів він посилиться. Знизити свої шанси підхопити вірусну інфекцію можна завдяки простим речам:

- регулярно мити руки та використовувати антисептик;
- уникати фізичних контактів, скупчень людей;
- провітрювати приміщення;
- використовувати зволожувач повітря;
- достатньо спати, збалансовано харчуватись та не забувати про фізичну активність.

На жаль, жодні заходи не дають 100% захисту від застудних захворювань. Якщо ви захворіли, просто дайте організмові час і відпочинок, – і все минеться.

Зовсім інша справа з грипом та ковідом. Вони не просто позбавляють працездатності, а можуть вкласти нас у ліжку, а то й у лікарню на декілька тижнів, призвести до бронхіту, пневмонії, проблем із серцем. Знизити ризик захворіти на грип та ковід, а у випадку хвороби, захиститися від важкого перебігу та наслідків допоможе вакцинація:

1. Грип. Щеплення від грипу є рекомендованим. Вакцинуватися потрібно щорічно. Вакцина, актуальна для цього епідсезону, доступна в аптеках.

2. COVID-19. Дуже важливо отримати принаймні первинний курс щеплень з 1 дози

вакцини Janssen або 2 доз будь-якої іншої вакцини. Через 5 місяців після первинного курсу – зробіть перше бустерне щеплення. А якщо і його робили ще минулої зими, то зробіть друге. Вакцинуватися можна безкоштовно у будь-якому пункті щеплень – <https://list.covid19.gov.ua/>

3. Пневмококова інфекція. Пневмококи – це бактерії, які спричиняють пневмонію, бронхіти, отити та інші інфекції дихальних шляхів. Вакцинувати проти них можна дорослих та дітей від 6 тижнів. Вакцина проти пневмококової інфекції не входить до Національного календаря профілактичних щеплень, проте залишається рекомендованою.

За можливості вакцинуються самі та вакцинують близьких, щоб ця зима минула без хвороб!

За інформацією МОЗ.