**Роспотребнадзор: рекомендации, как подготовиться к прививке против гриппа**

С наступлением сезона респираторных заболеваний Роспотребнадзор информирует о важности своевременной вакцинации против гриппа и о рекомендациях по подготовке к прививке. Соблюдение простых правил помогает сделать процедуру безопаснее и эффективнее.  
  
Своевременная вакцинация – ключевой инструмент защиты от гриппа.  
  
Кто в приоритете  
- Люди старше 60 лет;  
- Дети и работники образовательных организаций;  
- Беременные женщины и молодые мамы (по согласованию с врачом);  
- Пациенты с хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистыми, хроническими заболеваниями дыхательной системы, диабетом и др.);  
- Медицинские и социальные работники;  
- Лица из групп повышенного риска по месту работы или проживания.  
  
Перед прививкой – что нужно сделать?  
  
- Проконсультируйтесь с врачом.  
- Не приходите на вакцинацию при наличии острой инфекции или температуры: прививку следует отложить до полного выздоровления. При недавно перенесённой острой инфекционной болезни (включая COVID-19) уточните сроки у врача – обычно требуется пауза 2–4 недели в зависимости от тяжести заболевания и рекомендаций специалиста.  
- Не принимайте для профилактики жаропонижающие или антигистаминные препараты «про запас» – это не увеличивает эффективности прививки.  
- Возьмите с собой паспорт (или свидетельство о рождении ребёнка), полис ОМС и, при наличии, документ о предыдущих прививках, а также перечень принимаемых лекарств.  
- Подготовьте одежду с открытым плечом или коротким рукавом для удобства проведения инъекции.  
- Перед прививкой рекомендуется поесть за 1–2 часа до процедуры. Избегайте приёма алкоголя.  
  
Особые рекомендации для беременных, кормящих и детей  
  
- Беременным женщинам: вакцинация обсуждается с врачом. Во многих случаях прививка рекомендуется, так как защищает мать и плод/новорождённого от тяжёлого течения гриппа.  
- Кормящим матерям: вакцинация не является противопоказанием и может быть рекомендована врачом.  
- Дети: прививки выполняются в соответствии с возрастными рекомендациями.  
  
После вакцинации  
- После введения вакцины рекомендуется пребывание в медучреждении под наблюдением в течение 15–30 минут.  
- Сохраните медицинскую карту/свидетельство о прививке.  
- При появлении вопросов свяжитесь с лечащим врачом.  
- Вакцинация снижает риск тяжёлого течения и осложнений гриппа.  
  
С 22 сентября по 3 октября во всех регионах России работает тематическая горячая линия Роспотребнадзора по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ, где каждый желающий сможет получить консультацию.