**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.