

## **Защищаем себя: какие прививки стоит сделать в феврале-марте.**

Февраль и март - переходный период, когда организм нередко ослаблен после зимы, а риск подхватить инфекцию остаётся высоким.

Профилактическая вакцинация - один из самых надёжных способов защитить здоровье. Разберём, какие прививки актуальны в это время года и кому они особенно нужны.

**В феврале-марте стоит обратить внимание** на несколько прививок, в зависимости от вашего возраста, состояния здоровья и образа жизни. Вот основные рекомендации для этого времени года:

1. **Прививка от гриппа:** хотя сезон гриппа обычно начинается осенью и продолжается зимой, вакцинация от гриппа в феврале-марте всё ещё актуальна, особенно для людей с хроническими заболеваниями, детей, пожилых людей и тех, кто работает в местах с повышенным риском заражения.

2. **Прививка от COVID-19:** если вы не прошли ревакцинацию или прививку в последние месяцы, рекомендуется обновить вакцинацию против COVID-19. Особенно это важно для людей с ослабленным иммунитетом, для людей старше 60 лет и медицинских работников.

3. **Прививка от пневмококковой инфекции:** с наступлением холодных месяцев возрастает риск заболеваний дыхательных путей, и пневмококковая инфекция может быть опасной для людей с хроническими заболеваниями или в возрасте старше 65 лет. Вакцинация против пневмококка также рекомендована людям с ослабленным иммунитетом.

4. **Прививка от кори, краснухи и паротита:** если у вас нет сведений о перенесенной болезни или прививки, то рекомендуется вакцинироваться от кори, краснухи и паротита, особенно если вы планируете поездки в другие страны.

5. **Прививка от клещевого энцефалита:** если вы планируете проводить время на природе в регионах, где есть риск укусов клещей (особенно в лесах), стоит сделать прививку от клещевого энцефалита. Обычно вакцинацию начинают делать зимой или ранней весной для того, чтобы вакцина успела сформироваться защита к началу сезона активности клещей - с апреля по октябрь.

6. **Прививка от гепатита А и В:** если вы не были привиты ранее, рекомендуется пройти курс вакцинации против гепатита А и В. Эти вирусы могут передаваться через заражённые продукты, воду или при контакте с кровью и половым путем.

7. **От дифтерии и столбняка.** Одной из наиболее актуальных прививок в этот период является **вакцинация против столбняка и дифтерии**. Особое внимание стоит уделить этим прививкам, если с момента вашей последней вакцинации прошло 10 лет. С приходом дачного сезона вероятность травматизации и, как следствие, заражения спорами бактерии *Clostridium tetani* (столбнячной палочки) существенно увеличивается.

8. **Прививки для путешественников.** Перед поездкой в страны с риском заражения инфекционными заболеваниями рекомендуется узнать о необходимых прививках и обратиться в специализированный центр вакцинации для консультации и составления индивидуального плана.

### **Где можно сделать прививку?**

Прививки можно сделать в поликлинике по месту жительства, в частных медицинских центрах и в специализированных центрах вакцинации.

Перед вакцинацией необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы исключить противопоказания и определить оптимальный план вакцинации.

После вакцинации необходимо соблюдать рекомендации врача и сообщать о любых необычных реакциях.

Помните: вакцинация - это не только личная безопасность, но и вклад в коллективный иммунитет. Не откладывайте визит к врачу, чтобы подобрать оптимальный график прививок с учётом вашего здоровья и планов.

**Берегите себя и будьте здоровы!**