

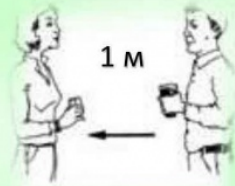
Профилактика:

Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете

Немедленно выбрасывайте использованные салфетки

Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

Если у Вас симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайтесь к другим людям ближе, чем на 1 метр



КАШЕЛЬ, ЗАТРУДНЕНИЕ ДЫХАНИЯ

ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ДО 39/40°C

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ, БОЛИ В СУСТАВАХ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ОЗНОБ

СИМПТОМЫ

Защитись от ГРИППА

Если у вас симптомы похожие на симптомы гриппа, оставайтесь дома. Не ходите на работу, в школу

Не трогайте глаза, нос или рот немытыми руками

Если у Вас симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратитесь к врачу

Регулярно мойте руки с мылом



ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространенными инфекционными заболеваниями среди всех возрастных групп населения планеты.

Часто грипп и респираторные заболевания, вызванные другими возбудителями, начинаются похожими симптомами – температура, слабость, насморк, кашель. Однако, грипп гораздо чаще, чем другие ОРВИ, протекает в более тяжелой форме и вызывает осложнения – бронхит, пневмонию, отит, синуситы и т.д.

Особенно грипп опасен для лиц пожилого возраста, у которых с возрастом иммунитет ослабевает, а наличие хронических заболеваний увеличивает риск возникновения серьезных осложнений и обострений имеющихся заболеваний.

Для детей раннего возраста любой вирус гриппа – новый, поэтому они болеют особенно тяжело, для их полного излечения может потребоваться длительное время.



Наиболее эффективным методом профилактики гриппа является ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА

В рамках национального проекта «Здоровье» Минздравсоцразвития России ежегодно перед началом сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ организует проведение иммунизации против гриппа лиц, относящихся к группам риска.

Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и его развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений. Перед проведением прививки каждого прививаемого осматривает медицинский работник.



В период сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ необходимо:

- Употреблять в пищу больше овощей и фруктов, богатых витамином С
- Чаще проводить влажные уборки и проветривание помещений
- Больше времени проводить на свежем воздухе
- Сократить число посещений мест большого скопления людей
- Пользоваться средствами индивидуальной защиты
- Соблюдать правила личной гигиены

При появлении симптомов гриппа необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Рекомендуется соблюдать домашний режим.

При чихании и кашле следует прикрывать нос и рот одноразовым носовым платком, выбрасывать носовые платки сразу после использования.

Как уберечь себя от гриппа



Из года в год в холодное время года происходит подъем заболеваемости гриппом и острыми респираторными заболеваниями, самыми распространенными в мире.

Источником инфекции является больной человек. Большую эпидемическую опасность представляют больные, продолжающие вести активный образ жизни, посещающие общественные места.

Самый распространенный путь передачи инфекции воздушно-капельный. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты содержащие вирус. Инфекция легко передается через

грязные руки при рукопожатии, через соски, игрушки, белье, посуду.

Наибольшую опасность представляет грипп, который протекает тяжело и нередко сопровождается осложнениями (пневмонии, риниты, отиты, бронхиты, обострение хронических заболеваний и др.). Смерть может наступить от интоксикации, кровоизлияния в головной мозг, сердечной недостаточности.

Чтобы уберечь себя от гриппа и ОРВИ необходимо помнить:

- Сделать прививку против гриппа, иммунопрофилактика — наиболее надежная и эффективная защита от гриппа. Прививки против гриппа проводятся в прививочных кабинетах лечебно-профилактических учреждений города.
- Надевать маску в местах массового пребывания людей.
- Ограничить в эпидпериод посещение крупных зрелищных мероприятий, избегать контактов с больными.
- Чаще проводить проветривание, влажную уборку помещений с применением моющих и дезинфицирующих средств.
- Строго соблюдать правила личной гигиены, чаще мыть руки с мылом.
- При появлении признаков заболевания необходимо оставаться дома, вызвать врача на дом.

Будьте внимательны к своему здоровью и здоровью окружающих!



Грипп

ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции)

Как передаётся

Наиболее частый путь передачи - воздушно-капельный. Также можно заразиться: при прямом контакте с больным (поцелуй, рукопожатие), через предметы общего пользования (телефон, посуда, дверные ручки, клавиатура и т. д.).

Симптомы

Начинается остро. Озноб, высокая температура тела (38-40 градусов), которая держится 2-4 дня, слабость, боль в мышцах и суставах, сильная головная боль, головокружение, симптомы поражения дыхательных путей (сухой кашель, першение в горле, осиплость голоса).

Начинается постепенно. Невысокая температура (37-37,5 градусов, реже до 38 градусов), боль в горле, першение, кашель, чувство общего недомогания, насморк, заложенность носа, слабая головная боль, иногда слезотечение.

делайте прививку
против гриппа



мойте руки
с мылом



не переносите
грипп на ногах



мойте руки
санитайзерами,
антибактериаль-
ными гелями,
чистящими
салфетками



не трогайте
лицо
немытыми
руками



ведите
здоровый
образ жизни



улыбайтесь. хорошее
настроение улучшает
иммунитет



ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОРВИ И ГРИПП

	ОРВИ	Грипп
УХУДШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЕ	БЫСТРОЕ	ВНЕЗАПНОЕ
ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА	38°C	39-40°C
ИНТОКСИКАЦИЯ	ЕСТЬ, ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ	ЕСТЬ, ОЗНОБ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, СВЕТОБОЯЗНЬ
НАСМОРК, ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА	ПОЯВЛЯЕТСЯ В ПЕРВЫЕ ДНИ	МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ НА 2-3 СУТКИ
ЧИХАНИЕ	ВСЕГДА	ЧАЩЕ ОТСУТСТВУЕТ
БОЛЬ В ГОРЛЕ, ПОКРАСНЕНИЕ	ВОЗНИКАЕТ ВМЕСТЕ С КАШЛЕМ	ПОЯВЛЯЕТСЯ НА ВТОРЫЕ СУТКИ
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	МОЖЕТ БЫТЬ ПРИ ОСЛОЖНЕНИЯХ	ЕСТЬ, СИЛЬНАЯ
УТОМЛЯЕМОСТЬ	МОЖЕТ БЫТЬ	ЕСТЬ, СОХРАНЯЕТСЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ
БЕССОННИЦА	МОЖЕТ БЫТЬ	ЕСТЬ, СОХРАНЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ 2-3 НЕДЕЛЬ

