

Грипп: как распознать и уберечься

Вы простудились? Это ОРВИ или грипп? А может это «свиной» грипп?! Если вы научитесь отличать ОРВИ от гриппа, вы всегда будете держать ситуацию под контролем, сохраните нервные клетки и оградите себя от серьезных проблем со здоровьем.

Какие признаки гриппа



Резкое повышение температуры тела (выше 38 °С) без каких-либо сопутствующих симптомов



Головная боль



Боль в мышцах



Боль в горле, кашель



Насморк, заложенность носа



Рвота и диарея



Как уберечься от заражения гриппом



Ограничить посещения мест большого скопления людей



Прикрывать нос и рот при чихании или кашле одноразовой салфеткой



При встрече с человеком с признаками гриппа, держитесь от него на расстоянии > 2 м



Часто проветривать помещения



Полноценно питаться, высыпаться, избегать переутомления



Не прикасаться глаз, носа или рта немытыми руками



Придерживаться правил личной гигиены, часто мыть руки с мылом

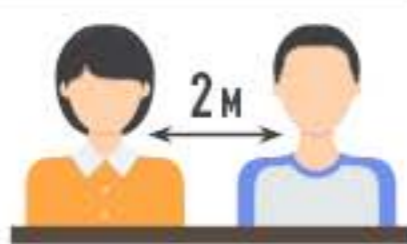


Осуществить прививки от гриппа

Как можно заразиться вирусом гриппа



При контакте с больным человеком, когда он разговаривает, чихает или кашляет



При контакте с человеком с признаками гриппа на расстоянии до 2 м

Вакцинация от гриппа



Вакцинироваться можно на протяжении всего сезона, даже во время эпидемии.

Прививка не ослабляет, а наоборот, усиливает способность организма противостоять гриппу.

Вакцинация проводится после осмотра врача и его разрешения только в медицинском учреждении

Для кого грипп опасный



Дети до 5 лет (особенно дети до 2 лет)



Люди в возрасте более 65 лет



Больные на диабет



Больные на хронические заболевания легких



Беременные женщины



Люди с лишним весом



Больные на хронические сердечно-сосудистые заболевания



Люди с другими хроническими заболеваниями

Профессиональные группы риска



Медицинские работники



Учителя и воспитатели



Продавцы



Водители, кондуктора



Работники общественных мест

Что делать при выявлении признаков гриппа?

Незамедлительно обратиться к врачу: эффективнее всего первые двое суток с момента проявления признаков гриппа. Не занимается самолечением, которое может усложнить состояние больного и его лечение.

ПОЧЕМУ ВАМ НЕОБХОДИМА ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА?



ГРИППОМ ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ

- Один заболевший может заразить до 40 здоровых людей.
- Максимальная вероятность заболевания в семье, коллективе.



ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ:

- Воспалением легких (пневмонией);
- воспалением бронхов (бронхитом);
- воспалением сердечной мышцы (миокардитом);
- воспалением среднего уха (отитом).



В ГРУППЕ ОСОБОГО РИСКА – ЛИЦА С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

- Сердечно - сосудистой системы;
- органов дыхания;
- эндокринной системы.

У них грипп вызывает ухудшение состояния, провоцирует возникновение инсульта или инфаркта.



У ПРИВИТОГО ЧЕЛОВЕКА ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ МИНИМАЛЬНА

В случае заражения болезнь будет протекать в легкой форме и без осложнений.

Правильный выбор – прививка против гриппа!

Профилактика гриппа



Симптомы:



Кто в группе риска?

В течение сезонного подъема заболеваемости гриппом наиболее тяжело болезнь протекает у следующих групп:



Дети до 2 лет (особенно до 6 месяцев).



Пожилые люди (старше 65).



Люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, астмой, диабетом.



Люди с ослабленным иммунитетом, больные раком, ВИЧ-инфекцией.

Гриппом может заболеть любой человек, несмотря на возраст, пол, условия жизни и состояние здоровья.

Мойте руки!



Смочите руки в мыльной воде.



Вспеньте мыло.



В течение 20 секунд тщательно вымойте руки.



Смойте остатки мыла.



Высушите руки полотенцем.

Ваш персональный план профилактики:



Прикасайтесь.



Мойте руки.



Правильно питайтесь.



Занивайтесь физкультурой.



Хорошо высыпайтесь.



Пользуйтесь антибиотиками.



Не касайтесь лица руками.



Регулярно проводите влажную уборку.



Узнайте больше о гриппе и методах его профилактики.