

# ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп - это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

## СИМПТОМЫ ГРИППА



## ЧТО ДЕЛАТЬ?

### САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение

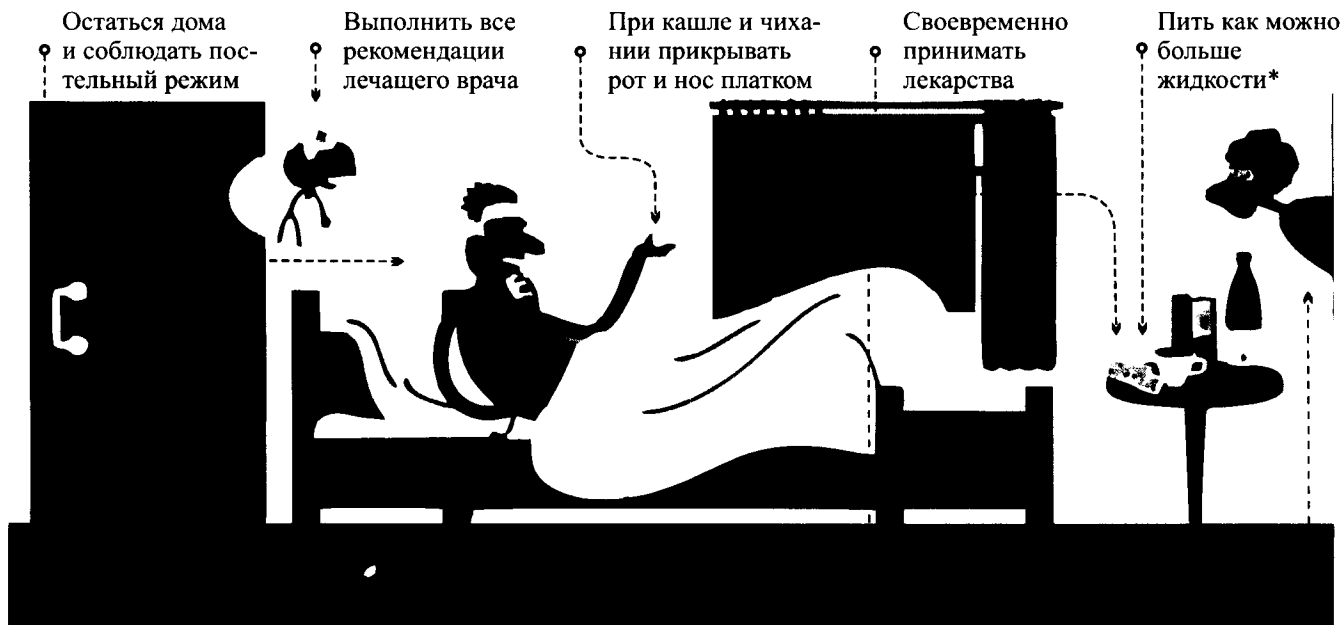
### ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ

**38 - 39°C** вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи

### КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!

Это может привести к тяжелейшим осложнениям

## ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН



По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев

Регулярно проветривать помещение, где находится больной

При уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску (марлевую повязку)

\* Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды.

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа - прививка\*

Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон, и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука

Тщательно мыть руки с мылом

Промывать полость носа

Регулярно делать влажную уборку в помещении

Вести здоровый образ жизни. высыпаться. сбалансированно питаться. заниматься физкультурой

В случае появления больных гриппом в семье или рабочем коллективе - начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)

Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь

Пользоваться маской в местах скопления людей

Реже бывать в местах скопления людей

Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)

\* Вакцинация показана детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Прививку лучше делать в октябре-ноябре - за 3-4 недели до эпидемии

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора

# Как уберечься от гриппа?

Грипп проходит за несколько дней, однако он опасен обострениями хронических заболеваний и осложнениями.

## Пути передачи:

- воздушно-капельный;
- контактно-бытовой.

## Как уберечься:

- 1 мойте руки с мылом;
- 2 во время эпидемии пользуйтесь маской в местах скопления людей;
- 3 избегайте контактов с людьми с признаками болезни;
- 4 ешьте больше продуктов, содержащих витамин С;
- 5 ешьте больше блюд с луком и чесноком;
- 6 используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача.



**Вакцинация — самое эффективное средство против гриппа.**

## За 2–3 недели

до начала эпидемии гриппа необходимо сделать прививку.

## Симптомы:

- температура 37,5–39 °С;
- головная боль;
- насморк или заложенный нос;
- слабость и усталость;
- боль и першение в горле, кашель;
- боль в мышцах и суставах.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу.