

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп – острое инфекционное вирусное заболевание дыхательных путей с трудно предсказуемым течением и осложнениями вплоть до смертельного исхода.

ПУТИ ПРОНИКНОВЕНИЯ ВИРУСА

- ▶ Воздушно-капельный. От больного человека при чихании, кашле и разговоре.
- ▶ Контактный. При касании грязными руками лица после посещения мест общего пользования или ухода за больным.

СИМПТОМЫ

- Повышение t° тела до 38°C и выше.
- Боль в мышцах и при движении глаз.
- Жар и озноб.
- Насморк или заложенный нос.
- Головная боль.
- Кашель, боль (першение) в горле.
- Ломота в суставах.
- Усталость.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- ▶ Оставайтесь дома, не ходите в школу, на работу и места скопления людей.
- ▶ Вызовите врача на дом – самолечение при гриппе недопустимо.
- ▶ Если нет противопоказаний, выпивайте не менее 2х литров жидкости в день (ягодные морсы, щелочные минеральные воды, горячий чай).

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАРАЖЕНИЕ?

- ▶ Избегайте контактов с больными (ближе 1 метра) и мест скопления людей в периоды эпидемии.
- ▶ Носите маску и надевайте маску на больного (если состояние больного позволяет). Смена масок не реже чем через каждые 4 часа.
- ▶ Делайте влажную уборку с применением хлорсодержащих и мыльных растворов и проветривайте помещение.
- ▶ Используйте одноразовые бумажные платки и мойте руки с мылом (после ухода за больным, контакта с дверными ручками, перилами и т.д.).

КАК СНИЗИТЬ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ К ГРИППУ?

- ▶ Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка. Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но в первую очередь:
 - детям начиная с 6 месяцев;
 - пожилым людям 65 лет и старше;
 - больным хроническими заболеваниями легких, сердечно-сосудистой системы, ожирением, сахарным диабетом и др.;
 - группам профессионального риска – медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.
- ▶ Закаливание, полноценный сон, свежий воздух, физическая активность, рациональное питание.
- ▶ Профилактика и своевременное лечение сопутствующих заболеваний.



БУ «Центр медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.
Тел.: +7 (3467) 318-466; www.cmphmao.ru.
2017 год

