

ОПАСНО! ГРИПП

СИМПТОМЫ:

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- БОЛЬ /ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ
- СЛАБОСТЬ
- ЖЕЛУДОЧНО - КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС)
- БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА
- ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТКОМ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
- ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ (ЧАЙ, КЛЮКВЕННЫЙ ИЛИ БРУСНИЧНЫЙ МОРС, ЩЕЛОЧНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ)
- СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:

- ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ И В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ
- НОСИТЕ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ (МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ)
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ПРОТИРАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК (СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ, КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ)
- ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАЙТЕ И УВЛАЖНЯЙТЕ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ
- ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)
- ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА
- ЕЖЕГОДНО ПРИВИВАЙТЕСЬ ОТ ГРИППА

© 2019 Федеральное государственное учреждение «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан»
www.profilaktika51.ru vk.com/profilaktika51

Что надо знать о сезонном гриппе?

Грипп - это заболевание, вызываемое вирусами сезонного гриппа. Эти вирусы передаются от человека человеку.

Как распознать грипп?

- Внезапная высокая температура
- Головная боль
- Кашель или боль в горле
- Мышечные боли

Что делать, если у вас грипп?

- При кашле или чихании прикрывайте рот рукой/лоском или салфеткой
- Чаще мойте руки
- Больше отдыхайте
- Пейте больше воды и полноценно питайтесь
- Если состояние не улучшается или вы входите в группу высокого риска, обращайтесь за медицинской помощью

Всемирная организация здравоохранения | HEALTH EMERGENCIES programme

Как предотвратить грипп?

Лучший способ предотвращения гриппа - это ежегодная вакцинация.

Вакцинация особенно важна для людей, подвергающихся высокому риску развития осложнений. Это следующие группы:

- Беременные женщины
- Люди старше 65 лет
- Дети от 6 месяцев до 5 лет
- Люди с хроническими заболеваниями

Люди, которые живут с людьми из группы высокого риска или осуществляют уход за ними

КАЖДЫЙ ИМЕЕТ ПРАВО НА ЗАЩИТУ ОТ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

НА ПРИВИВКУ СТАНОВИСЬ!

vk.com/zdorovregion51



ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ ГРИППА

**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ОЗНОБ**

**ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

**ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ, БОЛЬ В ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ**

**ОСЛАБЛЕНИЕ/ЖОЖЕНИЕ В ГОРЛЕ**

**СУХОЙ КАШЕЛЬ**

**СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, ТОШНОТА, ВОЗМОЖНА РВОТА**

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

**СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ**

**ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**

**ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ**

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**

**РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ**

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:

**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА, СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ**

**НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА**

**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**

**УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ (ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)**

**РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ**

ВНИМАНИЕ ГРИПП!

Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно - капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ ГРИППА:

- **РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА**
- **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**
- **ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ**
- **БОЛЬ /ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ**
- **СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ**
- **СЛАБОСТЬ**
- **ЖЕЛУДОЧНО - КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС)**
- **БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ**



САМАЯ НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА - ПРИВИВКА!

СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ И БУДЬ ЗДОРОВ!

ПРИВИВКА ОТ ГРИППА: ДЕЛАТЬ ИЛИ НЕТ?

КАК ДЕЙСТВУЕТ ВАКЦИНА?

В состав вакцины входят ослабленные возбудители инфекции. Они не способны вызвать болезнь, но иммунитет реагирует на них и формирует антитела.

КОМУ НУЖНО ПРИВИВАТЬСЯ?

 **ДЕТЯМ**
 **ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ**
 **СТУДЕНТАМ ШКОЛЬНИКАМ**
 **СПЕЦИАЛИСТАМ**
 **ЛЮДЯМ**

КОГДА ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Как можно скорее, так как оптимальный срок выработки антител - не менее трех недель. Есть и минимальный срок — три или четыре дня

ПОСЕТИТЕ ВРАЧА

Перед прививкой обратитесь к терапевту или педиатру



ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА ПРОИЗВОДИТСЯ ПРИ СОГЛАСИИ ПАЦИЕНТА

Имеются противопоказания. необходима консультация специалиста

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ?

Грипп – острая вирусная инфекционная болезнь с воздушно-капельным путем передачи возбудителя. Возбудители гриппа – вирусы типов А, В, С.

Клинические проявления гриппа:

внезапное начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38-39 °С), ознобом, головной болью, мышцах, общей слабостью, кашлем.

При легком течении заболевания эти симптомы сохраняются от 3 до 5 дней, и больной обычно выздоравливает, но при этом несколько дней сохраняется чувство выраженной усталости, особенно у лиц старшего возраста.

В тяжелом течении гриппа сопровождается поражением нижних дыхательных путей и развитием пневмонии и (или) признаками дыхательной недостаточности: появляется одышка или затрудненное дыхание в покое. Также могут развиваться такие осложнения, как: отек мозга, отек легких, геморрагический синдром, присоединяются вторичные бактериальные осложнения.

Важной особенностью вируса гриппа является его способность выживать: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов, штаммы которых включаются в состав вакцин против сезонного гриппа. Поэтому состав вакцины против гриппа приходится изменять в зависимости от вида вируса преобладающего в данной эпидемии.

Вirus гриппа в воздухе сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства в течение нескольких часов, на поверхности – до 4-х суток. Вirus высоко чувствителен к дезинфицирующим средствам из разных химических групп, УВ-излучению, повышенным температурам.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

- ✓ Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- ✓ Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- ✓ Носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- ✓ Регулярно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук (спиртовые салфетки, жидкие антисептики);
- ✓ Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- ✓ Принимать витамины и не менее платом при кашле и чихании;
- ✓ Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);
- ✓ Чаше бывать на свежем воздухе;
- ✓ Не допускать переохлаждения организма.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ?

Следует остаться дома и немедленно вызвать врача. Самостоятельно при гриппе недопустимо. Лечение врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту.

Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье – горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где нахождение заболевшего, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода и пол прогнать дезинфицирующими средствами.

Человек самым надежным способом ограничить общение с больным гриппом и использовать при уходе медицинскую маску.

ГОСТ "НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ МЕДИЦИНСКИХ ПОМОЩЕЙ"
"ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"
www.profilaktika51.ru

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:

- ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ И В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ
- НОСИТЕ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ (МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ)
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ПРОТИРАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК (СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ, КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ)
- ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАНИЕ И УВЛАЖНЕНИЕ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ
- ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТОМ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
- ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)
- ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА
- ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА

ПОМНИТЕ:
САМОЛЕЧЕНИЕ
ПРИВОДИТ К СЕРЬЕЗНЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ
И ЗАРАЖЕНИЮ ОКРУЖАЮЩИХ!

БАКЦИНАЦИЯ

**СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ-
ПРИВИВАЙСЯ!**

**ПОЧЕМУ ВАМ
НЕОБХОДИМА ПРИВИВКА
ПРОТИВ ГРИППА?**

ГРИППОМ ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ОДИН ЗАБОЛЕВШИЙ МОЖЕТ ЗАРАЗИТЬ ДО 40 ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ
- МАКСИМАЛЬНАЯ ВЕРОЯТНОСТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ (МАГАЗИН, ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ И Т.Д.) А ТАК ЖЕ В СЕМЬЕ И КОЛЛЕКТИВЕ

ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ

- ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ (ПНЕВМОНИЯ)
- ВОСПАЛЕНИЕ БРОНХОВ (БРОНХИТ)
- ВОСПАЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ (МИОКАРДИТ)
- ВОСПАЛЕНИЕ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ (ОТИТ, СИНОСИТ, РИНИТ, ТРАХЕИТ)

В ГРУППЕ ОСОБОГО РИСКА -

- ЛЮДИ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ:
- СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
- ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ
- ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ
- БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ
- ЛИЦА СТАРШЕ 65 ЛЕТ

**У ПРИВИТОГО ЧЕЛОВЕКА
ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ МИНИМАЛЬНА**

- В СЛУЧАЕ ЗАРАЖЕНИЯ БОЛЕЗНЬ БУДЕТ ПРОТЕКАТЬ В ЛЕГКОЙ ФОРМЕ БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ

**ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА -
ПРИВИВКА!**

