

ВНИМАНИЕ -

ГРИПП!

Грипп – острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом гриппа. Распространяется воздушно-капельным путем и контактно-бытовым (через предметы обихода, на которые вирус попадает во время кашля и чихания больного). Опасен из-за развития множества осложнений с угрозой смертельного исхода.

КАК РАСПОЗНАТЬ?

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ:



головная
боль



боли
в мышцах



повышение
температуры
до 38,5-40°C



кашель



боль
в горле



насморк

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ.....



не переносите
грипп на ногах



оставайтесь дома
и вызовите врача на дом



не выходите из дома
до полного выздоровления



используйте
одноразовый носовой
платок или салфетку
при чихании и кашле



проводите
влажную уборку с
дезинфицирующими
средствами



проветривайте
комнаты чаще



надевайте маску при
контакте со здоровыми
людьми, меняя её
каждые 2 часа

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?



ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ

ДЕЛАЙТЕ СВОЕВРЕМЕННО ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА

- Иммунитет вырабатывается через 3-4 недели после прививки
- Вакцинация от гриппа проводится бесплатно, в поликлиниках по месту прикрепления
- Перед вакцинацией обязателен осмотр врача

ЗАЩИТИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ – СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!

В рамках национального календаря в 2020 г. используют высокоочищенные инактивированные противогриппозные вакцины «СОВИГРИПП», «Флю-М»

ПОВЫШАЙТЕ СВОИ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ



- Правильное питание
- Полноценный сон
- Позитивный настрой



- Активный образ жизни
- Режим дня
- Витаминно-минеральные комплексы в эпидсезон



В ПЕРИОД ЭПИДЕМИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

ИЗБЕГАЙТЕ:

- общения с людьми, имеющими признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела)
- мест массового скопления людей
- объятий, поцелуев и рукопожатий
- прикосновения к глазам, носу и рту невымытыми руками

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- использовать одноразовые маски при посещении общественных мест
- мыть руки с мылом тщательно и часто
- обрабатывать руки дезинфицирующими салфетками, содержащими спирт
- проводить чаще влажную уборку и проветривание помещений, гулять на свежем воздухе

