

# ГРИПП:

СИМПТОМЫ  
И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

## СИМПТОМЫ ГРИППА



## ЧТО ДЕЛАТЬ?

### САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

Именной врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение

### ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 – 39 °С

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

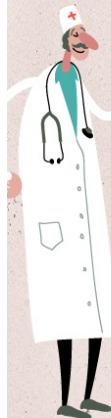
! Регулярно проветривать помещение, где находится больной

! 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 (клубника, брусника, лимон и др.) и блюда с добавлением чеснока и лука
- Тщательно мыть руки с мылом
- Регулярно делать влажную уборку в помещениях
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- В случае появления заболеваний 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 помещение, в котором находитесь
- Промывать полость носа
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Реже бывать в местах скопления людей и общественном транспорте
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)

\* Вакцинация показана детям начиная с 6-ти месяцев, людям пресchoolного 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