



ГРИПП

Это важно знать!

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ГРИППОМ?

Основной путь передачи вируса гриппа от человека к человеку происходит через респираторные капли при кашле и чихании, которые от больного попадают в рот или нос находящихся рядом людей.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, ломота в теле, головная боль, озноб, утомляемость.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ У СЕБЯ ГРИПП?

Не ходите на работу или учебу, оставайтесь дома и вызывайте медицинского работника.

КАК УМЕНЬШИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ГРИППА

в домашних условиях?

- Больной гриппом должен находиться в отдельной комнате или использовать повязку (одноразовую или марлевую).
- Больному выделяются отдельные постельные принадлежности, посуда и столовые приборы, одноразовые бумажные салфетки.
- Не следует допускать к больному посетителей.
- Ухаживая за больным, необходимо надевать маску, мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук.
- Очень важно хорошо проветривать не только комнату больного, но и общие помещения.
- При появлении симптомов гриппа у членов семьи следует звонить в территориальные учреждения здравоохранения.

МЕРЫ ЗАЩИТЫ И ПРОФИЛАКТИКИ:

- самый надежный способ защитить себя от гриппа - это привиться;
- не забывайте об использовании противовирусных препаратов (оксолиновой мази, арпетола, ремантадина и др.);
- для поддержания иммунитета принимайте поливитаминные комплексы и иммуностимулирующие средства (настойки женьшеня, эхинацеи и др.);
- употребляйте больше овощей и фруктов, богатых витамином С;
- чаще бывайте на свежем воздухе;
- в период эпидемии гриппа ограничьте поездки и контакты, избегайте тесного общения с людьми с гриппоподобными симптомами.

ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"

ПАМЯТКА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ГРИППА.



1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющих симптомы гриппа: высокую температуру, боль в горле, насморк, ломоту в теле, озноб, чувство усталости.
2. Постоянно мойте руки под проточной тёплой водой с мылом. Используйте специальные гели или гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздерживайтесь от посещений массовых мероприятий в закрытых помещениях.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
5. Если не поздно - сделайте прививку (с учётом появления защиты через 2 недели).
6. Если у вас поднялась температура, заложен нос, насморк, кашель, мокрота с прожилками крови, боль в горле, водянистая диарея (понос):
 - оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;
 - вызовите врача из поликлиники или скорую помощь;
 - сообщите семье и друзьям о вашей болезни;
 - соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3-х литров жидкости в день;
 - носите марлевую или одноразовую маску, меняя её каждые 2 часа;
7. С целью профилактики:
 - больше гуляйте на свежем воздухе;
 - правильно питайтесь, употребляйте достаточно витаминов, особенно витамина С (фрукты, овощи, соки);
 - употребляйте в пищу чеснок и лук;
 - полоскание горла р-рами фурациллина, соды, ромашки, шалфея;
 - ингаляции в течение 2-3-х мин. (в 300 гр. кружку налить воды, вскипятить, добавить 30-40 капель настойки эвкалипта или ½ ч. ложки соды).
 - туалет носа: мытьё 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СЕМЬЮ ОТ ОРВИ И ГРИППА

В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ:

- Носите маски, если в семье, на работе имеются случаи заболевания ОРВИ и гриппа
- Избегайте места массового пребывания людей
- Проведите предварительную вакцинацию детей, беременных и пожилых лиц.
- При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа у членов семьи, немедленно вызывайте врача или скорую помощь. Не занимайтесь самолечением.

Помните!
Несвоевременное обращение к врачу, может привести к серьезным осложнениям.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ!**