

### **Информации по профилактике гриппа/ОРВИ**

Грипп - острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом.

Мир вирусов гриппа многообразен и чрезвычайно изменчив, что объясняет высокую частоту возникновения эпидемии этого заболевания среди населения и трудности создания эффективной вакцины. Эпидемии гриппа регистрируются в осенне-зимнее время. Восприимчивость людей к гриппу высока. Гриппозная инфекция опасна не только сама по себе: она вызывает тяжелейшие, иногда смертельные, осложнения и провоцирует обострение имеющихся хронических заболеваний.

Источником инфекции при гриппе является больной человек. Заражение происходит воздушно-капельным и воздушно-пылевыми путями при разговоре, кашле, чихании больного. Возможна передача вируса через предметы личной гигиены и посуду больного.

Грипп всегда начинается внезапно с подъема температуры до 39, головных болей и болей в пояснице. Затем присоединяются першение в горле, сухой кашель, сопровождающийся болью за грудиной, слабостью. Выделений из носа, как правило, нет. Общая продолжительность лихорадочного периода составляет 4-5 дней.

С появлением первых признаков заболевания, больному необходимо обеспечить постельный режим и вызвать врача. Показано обильное теплое питье (дополнительно 1,52 литра в сутки) с малиной, клюквой, лимоном. Медикаментозное лечение - только по рекомендации врача.

По возможности больного помещают в отдельную комнату, обязательно надевают респираторную разовую маску, которую меняют через каждые 2-3 часа. После каждого обращения с больным тщательно моют руки с мылом.

Не забывайте проветривать помещение и проводить влажную уборку не менее 2-х раз в день. Использованные разовые носовые платки помещайте в целлофановые мешки и выбрасывайте в мусорный бак. Тканевые носовые платки подвергайте кипячению в мыльном растворе с добавлением соли и проглаживайте горячим утюгом.

В целях предупреждения заболевания острыми респираторными вирусными инфекциями необходимо укреплять и закалять организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, занимайтесь физкультурой и спортом, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться при нахождении на улице.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование. Соблюдайте личную гигиену, чаще мойте руки.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих. При первых признаках заболевания обращайтесь к врачу.



Используйте маски и одноразовые носовые платки



Изолируйте больного



Выделите посуду больному



Часто проветривайте комнату



Ежедневно проводите влажную уборку



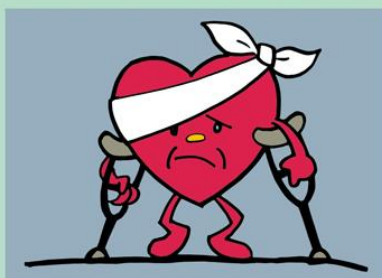
# ГРИПП

## МОЖНО

# ПРЕДУПРЕДИТЬ!



Ограничьте посещения массовых мероприятий



Грипп опасен осложнениями. Строго выполняйте назначения врача



Своевременно вакцинируйтесь, беременные – с 14-ой недели



Регулярно мойте руки



Закаляйтесь! Предупреждайте заболевания!