

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА

и ОРВИ

Грипп – чрезвычайно контагиозное острое инфекционное заболевание, легко передающееся от человека к человеку и распространенное повсеместно. Каждый человек абсолютно восприимчив к вирусам гриппа.

Как проявляется грипп?

Обычно грипп начинается внезапно. Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39°C, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле. Большинство инфицированных людей выздоравливает за одну-две недели. Однако, для детей, пожилых людей и людей, страдающих хроническими заболеваниями, грипп представляет опасность и может привести к серьезным осложнениям (пневмонии, менингиты, невриты, отиты, обострение хронических заболеваний и др., способных привести к летальному исходу).

Кто является источником инфекции?

Единственным источником инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании, во время общения с больным.

Правила профилактики гриппа и ОРВИ:

- ❖ сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте;
- ❖ избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (например, чихают или кашляют);
- ❖ пользуйтесь маской в местах скопления людей;
- ❖ регулярно и тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы или общественного транспорта;
- ❖ промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта;
- ❖ закрывайте нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- ❖ не трогайте грязными руками глаза, нос и рот;
- ❖ регулярно проводите влажную уборку, проветривайте помещение, в котором находитесь;
- ❖ употребляйте в пищу как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), добавляйте в блюда чеснок и лук;
- ❖ ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Если Вы заболели, то:

- ❖ Оставайтесь дома и немедленно обращайтесь за медицинской помощью, так как грипп - серьезное заболевание, часто вызывающее опасные для жизни осложнения. Не занимайтесь самолечением!
- ❖ Строго следуйте предписаниям врача. Соблюдайте постельный режим.
- ❖ Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами
- ❖ Ограничьте до минимума контакт с близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. По возможности, разместить больного члена семьи отдельно от других.
- ❖ Пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем. Часто проветривайте помещение.
- ❖ Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете и кашляете.
- ❖ Сохраняйте чистоту: часто мойте руки с мылом, дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Самолечение при гриппе недопустимо! Крайне опасно переносить грипп на ногах! Это может привести к тяжелейшим осложнениям!

При первых симптомах гриппа нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу.