

# Как уберечься от гриппа?

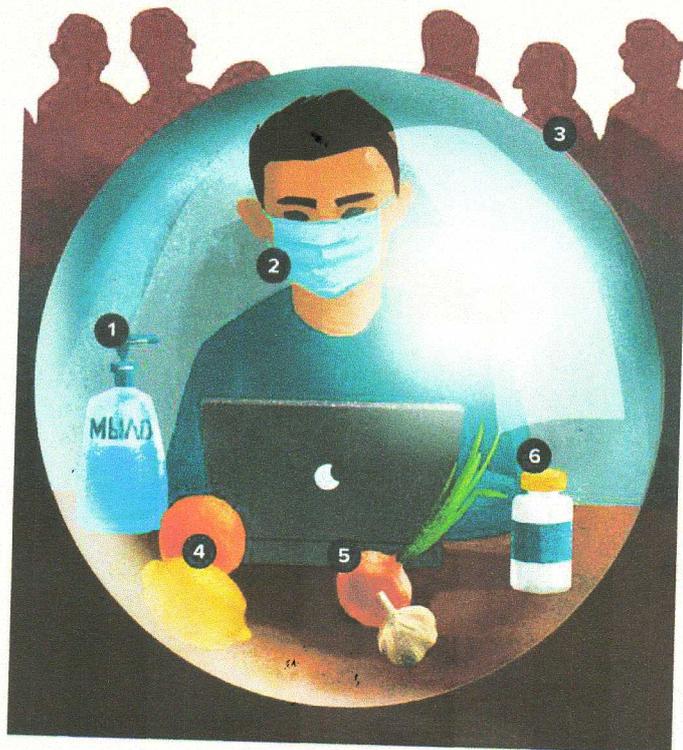
Грипп проходит за несколько дней, однако он опасен обострениями хронических заболеваний и осложнениями.

## Пути передачи:

- воздушно-капельный;
- контактно-бытовой.

## Как уберечься:

- 1 мойте руки с мылом;
- 2 во время эпидемии пользуйтесь маской в местах скопления людей;
- 3 избегайте контактов с людьми с признаками болезни;
- 4 ешьте больше продуктов, содержащих витамин С;
- 5 ешьте больше блюд с луком и чесноком;
- 6 используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача.



## Симптомы:

- температура 37,5–39 °С;
- головная боль;
- насморк или заложенный нос;
- слабость и усталость;
- боль и першение в горле, кашель;
- боль в мышцах и суставах.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу.

**Вакцинация** — самое эффективное средство против гриппа.

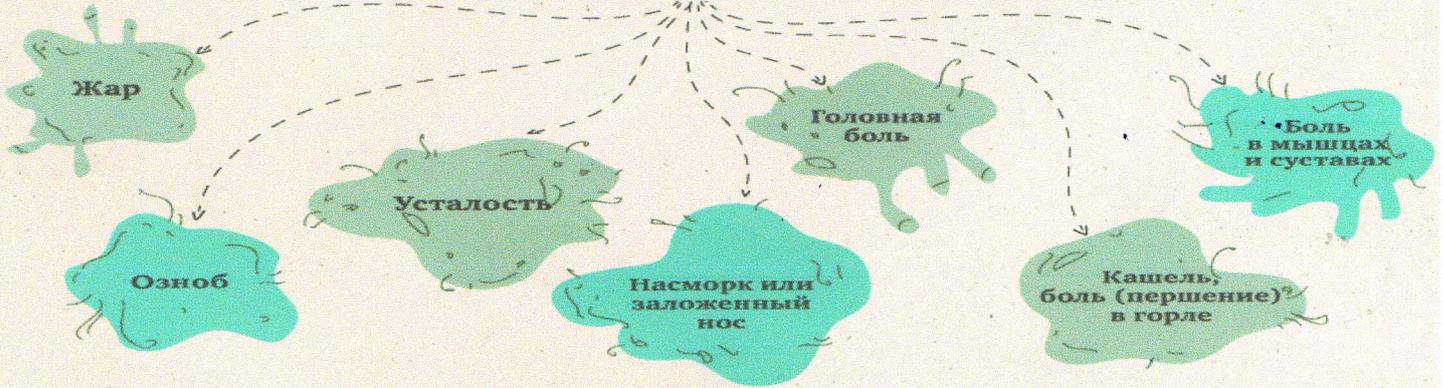
## За 2–3 недели

до начала эпидемии гриппа необходимо сделать прививку.

# ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

## СИМПТОМЫ ГРИППА



## ЧТО ДЕЛАТЬ?

### САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение

### ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ $38 - 39^{\circ}\text{C}$

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:

Остаться дома и соблюдать постельный режим

Выполнять все рекомендации лечащего врача

При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком

Своевременно принимать лекарства

Пить как можно больше жидкости\*



По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев

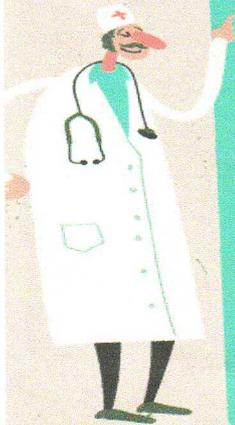
Регулярно проветривать помещение, где находится больной

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 (клюква, брусника, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Регулярно мыть руки с мылом
- Промывать полость носа
- Реже бывать в местах скопления людей и общественном транспорте
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)

\* Вакцинация показана детям начиная с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Прививку лучше делать в октябре-ноябре – за 3-4 недели до эпидемии

Редактор: Майя Миличь  
Дизайнер: Юлия Осинцева

АРГУМЕНТЫ  
И ФАКТЫ AIR.RU

Заказ № 553  
Тираж 300 экз. Усл. печ. л. 1,71  
Корректура автора  
Отпечатано по заказу ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области»  
в ООО «ТИПОГРАФИЯ «АГЕНТСТВО ПРЕССА»

# ОСТОРОЖНО, ГРИПП!

На основе рекомендации специалистов Роспотребнадзора