



### Что нужно знать о ГРИПЕ?

**ГРИПП** - это высоко-контагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°C), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Возбудители ГРИППА - вирусы А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения.

#### Как защитить себя от гриппа?

Основной мерой специфической профилактики ГРИППА является вакцинация. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидемический сезон.

**В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:**

- избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

**Важно!!!**

Необходимо избегать общения с лицами у которых имеются признаки заболевания ОРВИ (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела).

**Будьте здоровы!**

**Видеоролики по профилактике гриппа и ОРЗ доступны по ссылке <https://yadi.sk/d/t7-qZNPOYLme4Q>**



## Как защитить себя и детей от эпидемии гриппа

Если осенью не были сделаны прививки, вы находитесь в особой группе риска. Что делать?

- ⊕ Меньше посещайте общественные места - сейчас не время водить детей в цирки, театры и гости.
- ⊕ Отправляясь в магазин, аптеку, надевайте маску.
- ⊕ В общественном транспорте не снимайте перчатки: вирус гриппа легче всего занести в рот руками.
- ⊕ Время от времени протирайте руки дезинфицирующими салфетками.
- ⊕ Как только вошли в дом, вымойте руки с мылом.
- ⊕ Далее следует умыть лицо, нос промыть мыльной водой, а потом смазать



- слизистые любой мазью - тогда вирус не сможет прицепиться.
- ⊕ Не забывайте про натуральные витамины - мёд, клюкву, лимоны, курагу, грецкие орехи.
- ⊕ Для профилактики, но только после назначения доктора, можно принимать иммуномодулирующие препараты.
- ⊕ Ни в коем случае не пейте лекарства от гриппа в профилактических целях, может возникнуть привыкание, и тогда от реальной болезни уже ничего не поможет.
- ⊕ Если заболели, не занимайтесь самолечением - сразу вызывайте врача, ведь промедление чревато осложнениями и смертью.



### Ежегодная иммунизация (вакцинация)

Прививки являются наиболее эффективным средством защиты от гриппа и предупреждения его осложнений, особенно обострений хронических заболеваний.

Вакцинация специальными противогриппозными вакцинами в осенний период помогает уберечь от гриппа в 70-100% случаев.

Действия после прививки.

1. Гулять!!!
2. Побольше пить — минеральная вода, компот из сухофруктов, зеленый, фруктовый, ягодный чай.
3. Поддерживать в помещениях чистый, прохладный, влажный воздух.
4. Максимально ограничить общение с людьми — в течение двух недель после прививки вырабатывает иммунитет, организм занят. Другие микробы нам сейчас нежелательны. А источник этих других микробов — другие люди.
5. При повышении температуры тела и существенном нарушении общего состояния — осмотр врача, но парацетамол в любом виде (свечи, таблетки, сироп) вполне можно принять.

Чем выше температура тела, тем актуальнее правила, изложенные в пунктах 2, 3, 4