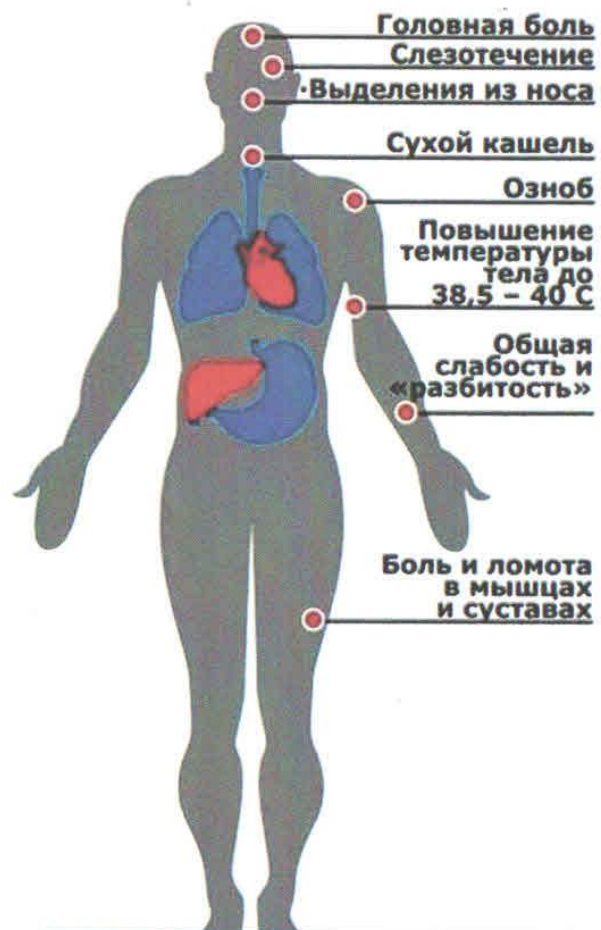


Профилактика гриппа

Симптомы:



Профилактика:



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



ВНИМАНИЕ - ГРИПП!

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?



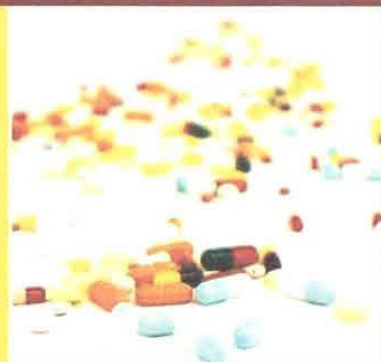
ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
министерства здравоохранения
Краснодарского края
г. Краснодар, ул. Воровского, 182
Телефон 8(861)226-44-12
E-mail: medprof@miackuban.ru, www.med-prof



КАК РАСПОЗНАТЬ?

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ:

- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- БОЛИ В МЫШЦАХ
- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
- КАШЕЛЬ
- БОЛЬ В ГОРЛЕ
- НАСМОРК



ЧТО СЛЕДУЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- ✓ ПРИКРЫВАЙТЕ НОС ИЛИ РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕТЕ ИЛИ ЧИХАЕТЕ
- ✓ НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ
- ✓ КОГДА ВОКРУГ ВАС ЛЮДИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ, ЧТОБЫ СДЕРЖАТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ. МАСКУ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА
- ✓ ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!
- ✓ НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА ДО ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, НЕ ПОСЕЩАЙТЕ МЕСТА МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ (ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ)

ПОСЕЩАЙТЕ МЕСТА МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ (ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ)

- ✓ ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ



ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

- ✓ ЗАБОЛЕВШИЙ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ОСТАВАТЬСЯ ДОМА
- ✓ ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ И УХОД ЗА БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ В СООТВЕТСТВИИ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ВРАЧА
- ✓ ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНТАКТА С БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ
- ✓ ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ

✓ ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ И МАРЛЕВЫЕ ПОВЯЗКИ, ЧТОБЫ НЕ РАСПРОСТРАНИТЬ ИНФЕКЦИЮ ВНУТРИ СЕМЬИ. МАСКИ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА

✓ ПРОДЛИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ ЗАБОЛЕВШИХ ДЕТЕЙ ДОМА НА 7 ДНЕЙ – ДАЖЕ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ СОСТОЯНИЕ БОЛЬНОГО УЛУЧШИТСЯ РАНЬШЕ

✓ ЕСЛИ ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК ПЕРЕБОЛЕЛИ – ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ ПОСЛЕ НОРМАЛИЗАЦИИ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА БЕЗ ПРИЕМА ЖАРОПОНИЖАЮЩИХ СРЕДСТВ



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- ✓ ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ И МЕСТ С МАССОВЫМ СКОПЛЕНИЕМ НАРОДА, ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГРИПП
- ✓ РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ САЛФЕТКАМИ, СОДЕРЖАЩИМИ СПИРТ
- ✓ НЕ ТРОГАЙТЕ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ
- ✓ СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА И ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ: ПРОВЕРЯЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА И НАЛИЧИЕ ДРУГИХ СИМПТОМОВ ГРИППА

✓ РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ

✓ ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ВЫДЕЛЯЙТЕ НА СОН ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ И СОХРАНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

✓ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОЛИВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ, СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ПЕЙТЕ МОРСЫ, КОМПОТЫ, ФРУКТОВЫЕ СОКИ

✓ ВАКЦИНАЦИЯ – ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА ИЛИ УМЕНЬШИТЬ ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВАКЦИНАЦИЯ ВАМ ИЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ НЕ ПОДХОДИТ, ОБСУДИТЕ С ВРАЧОМ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

В СЕЗОН ГРИППА-БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Грипп отличается от многих инфекционных заболеваний легкостью передачи от больного человека к здоровому - воздушно-капельным путем (при разговоре, кашле, чихании), вызывая заболевание спустя сутки после заражения.

Если в семье есть контакт с больным гриппом, соблюдение мер профилактики - залог вашего здоровья.



ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО:

! тщательно и часто мыть руки с мылом, если нет такой возможности, пользоваться дезинфицирующими салфетками;



! кашлять и чихать в носовой платок или «по-европейски» - в сгиб локтевого сустава;



! чаще проветривать помещения и проводить ежедневную влажную уборку комнат;

! носить четырехслойные марлевые повязки, меняя их каждые 3-4 часа, ежедневно стирая и проглаживая горячим утюгом;

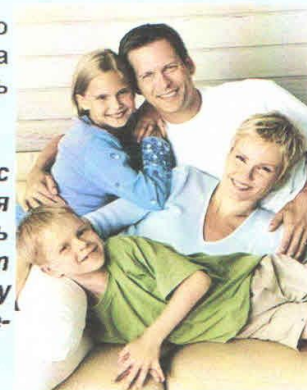


! придерживаться здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.



СОХРАНИ ЗДОРОВЬЕ СЕБЕ И СВОИМ БЛИЗКИМ

Тяжесть гриппа недооценивается, поскольку его часто считают обычной простудой. Вирус гриппа может вызвать тяжелое заболевание и даже стать причиной смерти.



Грипп - это не просто простуда. Если у вас высокая температура (39-40°C), головная боль, сильный кашель, выраженная слабость и/или ломота и боль в теле, то это может быть грипп. В отличие от простуды грипп у многих людей вызывает тяжелые осложнения, которые могут угрожать жизни.

- Вакцинопрофилактика является самым эффективным средством индивидуальной и массовой профилактики гриппа. Эффективность противогриппозных вакцин клинически доказана. Вакцинация против гриппа входит в Национальный календарь профилактических прививок России.
- **Вакцина не вызывает заболевания гриппом.** Инактивированная противогриппозная вакцина содержит убитые вирусы, которые всего лишь приводят организм в состояние способности противостоять угрозе заражения. Противогриппозные вакцины *безопасны и хорошо переносятся*. Самая распространенная реакция на прививку - это небольшая болезненность в месте инъекции вакцины.
- **Для создания полноценной защиты от гриппа организму необходимо 14-20 дней после прививки. Иммуитет сохраняется от 6 до 12 месяцев.**
- Подъем заболеваемости гриппом в нашей стране приходится на январь-март каждого года. **Проводить вакцинацию можно в любое время в течение гриппозного сезона.**

Вирусы гриппа постоянно меняются. Обычно в каждый новый сезон гриппа появляются новые виды вируса. Каждый год перед наступлением гриппозного сезона *Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ)* выявляет самые свежие варианты вирусов гриппа и включает их в состав новой вакцины для обеспечения наилучшей защиты от болезни.

