

В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ

- Избегайте контакта с больными людьми.
- Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками, чаще мойте руки.
- Пользуйтесь бумажными носовыми платками, которые после использования сразу выбрасывайте.
- Используйте медицинскую маску, если сами заболели и есть признаки респираторного заболевания.
- В людных местах в закрытых помещениях в период эпидемии оденьте медицинскую маску, даже если Вы сами здоровы для того, чтобы не заразиться от больного, выделяющего вирус гриппа при кашле и чихании без соблюдения мер профилактики.
- Не посещайте места массового пребывания людей, особенно с детьми младшего возраста (кинотеатры, магазины, метро и др.). Избегайте контакта с больными людьми.
- После возвращения домой с работы промойте нос чистой или слабо соленой водой (1 ч.л. на стакан воды), настоем ромашки. Такие процедуры помогут удалить носовую слизь с микробной массой.

ПРОФИЛАКТИКА:

- Сделайте прививку против гриппа.
- Для повышения своего иммунитета включайте в суточный рацион питания белковые продукты, рыбу, молочные и овощные продукты, витаминные напитки. Чаще используйте лук, чеснок, в которых много фитонцидов, обладающих противомикробным свойством.
- По возможности используйте в помещениях кварцевую лампу для обеззараживания воздуха.



ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА! СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!
ОБРАЩАЙТЕСЬ В ПОЛИКЛИНИКИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

СПб ГКУЗ "Городской центр медицинской профилактики",
ул. Итальянская, д. 25, www.gcmr.ru Напечатано: Типография
ООО «МегаКонсалт», г. Санкт-Петербург, пер. Химический, дом 1,
корп. Лит. П, отпечатано 09.11.2017г., тираж 100000,
изображения: freerik.com, распространяется бесплатно



СПб ГКУЗ «Городской центр
медицинской профилактики»

О ГРИППЕ!



Грипп - сезонное (осеннее - зимнее) острое инфекционное заболевание, вызванное вирусом. Заразен для всех людей, особенно для детей младшего возраста и лиц пожилого возраста.



ПУТИ ПЕРЕДАЧИ:

- **Воздушно-капельный** - от больного человека здоровому.
- **Контактно-бытовой** - через предметы личной гигиены и посуду больного.



Грипп отличается от других респираторных заболеваний быстрым распространением, особенно, если больной человек чихает и кашляет, не прикрывая рот и нос (маской, платком, ладонью, в локоть и др. любым способом).

Особенно опасен больной гриппом в закрытых пространствах, таких как вагон метро, общественный транспорт (автобус, трамвай, самолет и др.), а также в жилых, рабочих и учебных помещениях.

ОСЛОЖНЕНИЯ:

Бронхит, пневмония, гайморит, миокардит. Вирус гриппа может вызвать обострение имеющихся у человека хронических заболеваний.

ПРИЗНАКИ:

Начало всегда острое.
Больной обычно может назвать даже час начала своего заболевания.

- Резкий подъем температуры до 38-39 градусов.
- Ломота в суставах, пояснице, мышцах конечностей.
- Головная боль, слабость.
- Першение в горле, сухой кашель.
- Выделений из носа в первые дни болезни обычно нет.



ЛЕЧЕНИЕ

- **Не занимайтесь самолечением.** Вызовите врача на дом.
- Постельный режим, по возможности, в отдельном помещении.
- При отсутствии изоляции от здоровых больному необходимо использовать медицинскую маску, (менять каждые 2-3 часа).
- Обильное теплое питье витаминизированных напитков (некрепкий чай с малиной, лимоном, медом, напитки из клюквы, брусники, шиповника).
- Чаще проветривайте жилые и рабочие помещения, регулярно проводите их влажную уборку.
- Лекарственные препараты рекомендуется принимать только по назначению врача.