

## Памятка «Осторожно: грипп!»



### Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:

- \* температура 37,5 – 39°C;
- \* головная боль;
- \* боль в мышцах, суставах;
- \* озноб;
- \* кашель;
- \* насморк или заложенный нос;
- \* боль (першение) в горле.

### Что делать при возникновении симптомов гриппа:

1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.
2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
3. При температуре 38 – 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

### Важно!

- \* не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- \* **своевременное обращение к врачу** и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

### Что нужно делать для профилактики:

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – **ежегодная вакцинация** против гриппа до начала эпидсезона.
2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.
5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.
8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.
9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

**Помните – Ваше здоровье в Ваших руках!**

## Осторожно – грипп!

Наиболее уязвимыми для ОРВИ и гриппа дети становятся в периоды «межсезонья» и в холодное время года, так как переохлаждение является одним из основных факторов, провоцирующих простуду. Профилактические мероприятия не должны ограничиваться лишь эпидемическим сезоном, их необходимо проводить в течение всего года, так как здоровый образ жизни и соблюдение правил личной гигиены являются залогом крепкого иммунитета и редких простуд.

Что можно сделать, чтобы наш организм устоял перед заболеванием и мог сопротивляться гриппу?

### **Первый шаг: Соблюдайте правила гигиены!**

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды. Чаще проветривай комнату и делай влажную уборку.

### **Второй шаг: Полезные привычки – залог здоровья!**

Для профилактики простуды нужно добавлять в еду чеснок и лук – натуральные продукты, содержащие фитонциды, а также овощи, фрукты и ягоды красного, оранжевого и темно-зеленого цвета, содержащие большое количество витамина С, которые смогут защитить организм от вирусов. Утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.

### **Третий шаг: Здоровье нужно укреплять!**

Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться непогоде и болезням.

### **Четвертый шаг: Профилактика необходима!**

Лучший способ профилактики гриппа — прививка. В случае

угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от тяжелой болезни.

### **Пятый шаг: Осторожно – грипп!**

Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если началась эпидемия гриппа, нужно избегать поездок в городском общественном транспорте, кинотеатров, торговых центров – мест, где скапливаются люди, среди которых могут быть больные гриппом. Не забывай напомнить об этом родителям.

Если тебе пришлось пойти в такое место, где одновременно находится много людей, надень ватно-марлевую повязку.

### **ПОМНИТЕ!**

- не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- самолечение при гриппе недопустимо;
- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.



## Памятка "Осторожно грипп"

Грипп - это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. Эпидемии гриппа происходят почти каждый год по всему миру.

### Как происходит заражение:

Основной путь передачи вирусов гриппа и ОРВИ – воздушно-капельный. Вирусы передаются при разговоре, кашле и чихании от больного человека к здоровому. Это происходит, когда капельки, образовавшиеся в результате кашля или чихания инфицированного человека, попадают в рот и нос находящихся рядом людей. Вирусы могут также распространяться через загрязненные руки или предметы, на которых находятся частицы вирусами гриппа. Известно, что вирусы гриппа способны выживать с возможностью инфицирования человека на таких поверхностях, как столы, телефоны, дверные ручки, в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.

Люди, инфицированные вирусом гриппа, начинают распространять возбудителя инфекции за день до появления первых симптомов заболевания и до седьмого дня болезни. Но есть группа лиц, в которую также входят дети младшего возраста, способных распространять вирус до десяти дней.

### Симптомы:

Заболевание начинается остро. Уже в первые часы температура тела достигает максимальных показателей – 39-40° С, появляется резкая слабость, выраженные головные и мышечные боли, боль при движении глазными яблоками или при надавливании на них. Катаральный синдром часто отступает на второй план, проявляется сухостью и ощущением першения в гортле, заложенностью носа, сухим кашлем.

### Профилактика:

Меры неспецифической профилактики гриппа в первую очередь складываются из соблюдения правил гигиены:

- Рекомендуется мыть руки с мылом или использовать влажные очищающие салфетки.
- Необходимо проводить влажную уборку, особенно тех поверхностей, которые имели наиболее частые контакты с руками, проветривание жилищ.
- Следует держаться подальше от потенциально зараженных людей, избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим скоплением людей (общественный транспорт, торговые центры, кинотеатры и т.д.).
- Использовать маски, что поможет снизить риск контакта с инфекцией.

Не стоит забывать, что наилучшей мерой профилактики гриппа является формирование собственного иммунитета. Способствует этому здоровый образ жизни, полноценное питание, прием поливитаминов. Старайтесь высыпаться, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте стрессовых ситуаций. Употребляйте в пищу больше лука, чеснока, их можно развешивать в виде гирлянд или раскладывать в открытой посуде в нарезанном виде.

### Что делать, если вы начали болеть:

1. Оставайтесь дома. Соблюдайте постельный режим.
2. При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом. Не сбивайте температуру до 38 градусов – это показатель того, что в организме активно вырабатываются защитные клетки против вируса.
3. Пейте как можно больше жидкости – теплый чай, морсы, компоты, соки, отвар из трав, шиповника.
4. Соблюдайте правила личной гигиены: чаще мойте руки, прикрывайте рот и нос салфеткой во время кашля и чиханья. Регулярно проветривайте комнату. Пользуйтесь индивидуальной посудой и полотенцем.