

# ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА

**Грипп** - это инфекционное заболевание. Возбудителем его является вирус.

**Симптомы гриппа:** жар, температура 37,5 - 39°C, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль (першение) в горле.

**Инкубационный период** длится от 1 до 7 дней.

**Возможные осложнения** после гриппа: пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит, миокардит и перикардит, миозит, поражения почек, оболочек головного и спинного мозга, сосудов. Также при гриппе часто обостряются имеющиеся хронические заболевания.

## Что делать при заболевании гриппом?

Следует остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату).

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

## Меры профилактики гриппа.

**Ежегодная вакцинация** - это наиболее эффективная мера профилактики против гриппа. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения.



### **К мерам неспецифической профилактики гриппа относятся следующие:**

1. В период эпидемии гриппа сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.



2. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания: чихают, кашляют.

3. Регулярно и тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

4. Используйте индивидуальные или одноразовые полотенца.

5. Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяется инфекция.

6. В период эпидемии гриппа перед тем, как выйти из дома тщательно смажьте носовые ходы оксолиновой мазью, а по приходу домой также тщательно промойте носовые пазухи водным раствором поваренной соли. При этом в качестве средств для профилактики вирусных инфекций и гриппа рекомендуется использовать Салин, Аква-Марис и др.

7. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку. При этом для санации помещения рекомендуют применять различные эфирные масла вроде можжевельника, чайного дерева, эвкалипта и сосны (если у вас нет аллергических реакций на данные масла).

8. Наблюдайте за уровнем влажности в помещении: при низкой влажности слизистая носа очень быстро высыхает и становится уязвимой для атаки вирусов.

9. Избегайте переохлаждений и перегревания.

10. Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

- 11.** Увеличьте время пребывания на улице (на свежем воздухе).
- 12.** В период эпидемии гриппа избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.

**13.** Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон, киви, квашеная капуста и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерии. Пейте большее количество жидкости (отвары плодов шиповника, компоты, чай, соки).



**14.** В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, используйте (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет, в т.ч. поливитамины.

**15.** В случае появления заболевших гриппом в семье или в коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (по рекомендации врача, с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

**16.** Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность, закаливание).

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

