

Грипп рядом! Грипп рядом!



ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ!

- * Сделайте прививку против гриппа;
- * Одевайтесь по сезону;
- * Избегайте переохлаждения;
- * Проветривайте помещения;
- * Чаще бывайте на свежем воздухе;
- * Избегайте места скопления людей;
- * Чаще мойте руки с мылом, можно спиртосодержащими растворами;
- * Проводите регулярный туалет носа;
- * Употребляйте продукты, богатые витаминами и микроэлементами: капуста, лимон, лук, чеснок, киви, отвар шиповника, чай с медом, малиной;
- * Проведите целенаправленную витаминизацию организма поливитаминами.



ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



- Самолечение при гриппе не допустимо!
- Срочно вызвать врача на дом!
- До прихода врача не принимайте лекарственные препараты!
- Постельный режим обязателен!
- Наденьте медицинскую маску и меняйте ее каждые 4 часа!
- Пейте много теплой жидкости: соки, щелочные минеральные воды, чай с медом, малиной, лимоном, облепихой!
- Регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещения!
- Ограничьте контакты с другими людьми во избежание инфицирования окружающих!





ГРИПП

Грипп - острое инфекционное заболевание, возбудителем которого является мельчайший микроб - вирус.

Источником инфекции

– является больной человек.

Пути передачи инфекции

Инфекция передается от больного к здоровому воздушно-капельным путем:

- ▶ ПРИ РАЗГОВОРЕ
- ▶ ПРИ ЧИХАНИИ
- ▶ ПРИ КАШЛЕ
- ▶ ЧЕРЕЗ ПРЕДМЕТЫ ДОМАШНЕГО ОБИХОДА

Признаки заболевания

- ▶ повышение температуры тела до 38-40°C
- ▶ озноб
- ▶ мышечные и головные боли
- ▶ першение в горле
- ▶ насморк
- ▶ болезненный кашель
- ▶ боль за грудиной

Уход за больным

- ▶ больного необходимо изолировать
- ▶ помещение регулярно проветривать
- ▶ больному необходимо иметь отдельное постельное белье, полотенце, посуду и т.п.
- ▶ необходимо проводить влажную уборку
- ▶ использовать марлевую повязку

ПРОФИЛАКТИКА

- ▶ соблюдать правила личной гигиены
- ▶ укреплять свой организм
- ▶ закаливать естественными факторами природы: солнце, воздух и вода
- ▶ употреблять продукты богатые витамином С (черная смородина, киви, капуста, лимон, отвар шиповника) и содержащие фитонциды (лук, чеснок)
- ▶ своевременно сделать прививку от гриппа.

ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД

ПРОФИЛАКТИКИ

ВАКЦИНАЦИЯ



ТОГБУЗ «ГБ им.С.С.Брюхоненко»
кабинет медицинской профилактики

Приглашаем на вакцинацию

Грипп - острое инфекционное заболевание, возбудителем которого является мельчайший микроб - вирус.

Инфекция передается от больного к здоровому воздушно - капельным путем:

- ▶ ПРИ РАЗГОВОРЕ
- ▶ ПРИ ЧИХАНИИ
- ▶ ПРИ КАШЛЕ
- ▶ ЧЕРЕЗ ПРЕДМЕТЫ ДОМАШНЕГО ОБИХОДА.

Эффективный метод профилактики – иммунизация.

Для иммунизации достаточно одной прививки, которую необходимо проводить до подъема заболеваемости (сентябрь-ноябрь), чтобы успел сформироваться прочный иммунитет, защищающий от гриппа. Обычно иммунитет формируется от 2 до 4 недель.

Внимание! Прививке обязательно должен предшествовать врачебный осмотр. Только врач определяет, нет ли у вас противопоказаний к иммунизации и направляет на прививку.

