

# ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ГРИППУ

## ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?

Грипп – острая респираторная вирусная инфекция.

Заразный период при гриппе составляет до 7 дней.

**Основные симптомы гриппа**, вызываемого вирусом гриппа А/Н1N1/09 такие ж, как и при сезонном гриппе:

- *острое начало заболевания;*
- *высокая температура, озноб;*
- *мышечные боли, в том числе в глазных яблоках;*
- *першение или чувство саднения в горле;*
- *кашель.*

## ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?

Грипп опасен развитием тяжелых форм заболевания и своими осложнениями: пневмония, гайморит, отит, синусит, миокардит, перикардит, менингит и др.

## ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ТЯЖЕЛЫХ И ОСЛОЖНЕННЫХ ФОРМ ГРИППА:

- повышение температуры тела выше 40°С (у детей первых 3-х лет жизни – выше 39°С);
- затрудненное, учащенное дыхание, чувство нехватки воздуха;
- синюшный цвет кожных покровов и слизистых оболочек;
- боли или чувство тяжести в груди, спутанность сознания;
- развитие геморрагического синдрома – геморрагическая сыпь, повышенная кровоточивость;
- появление судорог.

***При появлении данных симптомов Вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью!***

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ГРИППОМ?

В случае заболевания гриппом необходимо оставаться дома, вызвать врача.

Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: соблюдать постельный режим, рекомендуется обильное питье.

**Самолечение недопустимо.**

Помещения необходимо регулярно проветривать, предметы обихода протирать дезинфицирующими средствами.

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

Своевременно начатое лечение снижает вероятность развития тяжелых и осложненных форм гриппа.

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

**Специфическая профилактика:** самый эффективный способ профилактики гриппа - это вакцинация, которая проводится в осенний период до подъема заболеваемости ОРВИ.

**Неспецифическая профилактика** включает следующий перечень рекомендаций:

- держаться на расстоянии не менее 1 метра от лиц с проявлениями гриппа;
- часто мыть руки водой с мылом или спиртосодержащим средством для рук;
- соблюдать правила «этикета» кашля: прикрывать рот и нос носовым платком (салфеткой) при чихании и кашле;
- стараться не прикасаться руками к глазам, носу и рту;
- стараться избегать тесных контактов с больными людьми;
- дезинфицировать твердые поверхности, такие как ручки двери или потенциально зараженные поверхности с помощью бытовых дезинфицирующих средств;
- как можно реже находиться в местах скопления людей;
- как можно чаще проветривать жилые помещения;
- носить маски в помещениях, где находится больной с гриппом.