



ГАУЗ «Республиканский центр
медицинской профилактики»



ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ГРИППА

Казань – 2014 г.

Грипп – острое инфекционное заболевание, протекающее с выраженной интоксикацией и поражением дыхательных путей, нередко приводящих к серьезным осложнениям.

Источником гриппозной инфекции является больной человек, в том числе с легкой формой заболевания.

Возбудитель передается при разговоре, кашле, чихании с мельчайшими каплями слюны, мокроты, носовой слизи. Возможно заражение через полотенце, носовой платок, постельное белье или посуду при попадании вируса на эти предметы.

Инкубационный период (время с момента попадания вируса в организм человека до появления первых признаков заболевания) колеблется от нескольких часов до 3 дней, чаще 1-2 дня.

Заболевание проявляется повышением температуры до 38-39,0, болями в мышцах и суставах, головной болью, першением в горле, кашлем, насморком.

При гриппе могут возникать **тяжелые осложнения** с поражением головного мозга, легких, сердца, пазух носа (гайморит) и др.

Смерть при гриппе возникает при тяжелой, осложненной, форме заболевания, в основном у больных, имеющих тяжелые сопутствующие заболевания и поздно обратившихся за медицинской помощью.

✘ Защита от ЗАРАЖЕНИЯ гриппом:

✘ Провести вакцинацию против гриппа

✘ Избегать:

- мест скопления людей (магазины, театры, кинотеатры),

- объятий и поцелуев

- прикосновения к лицу

✘ Мыть руки с мылом.

✘ Носить маску (при посещении общественных мест).

✘ При кашле и чихании прикрывать нос и рот платком.

✘ Проветривать помещение, проводить влажную уборку, чаще протирать клавиатуру компьютера, телефон.

✘ При появлении симптомов гриппа оставаться дома, соблюдать постельный режим, вызвать врача.

✘ Употреблять продукты богатые витамином С (клюква, шиповник, смородина, брусника, цитрусовые, лук, чеснок, капуста и др.).

Если вы имеете специальные навыки промывания носа, то воспользуйтесь ими, так как эта процедура:

- снижает риск заболевания гриппом и ОРВИ в 3-5 раз;
- удаляет вирусы и бактерии из полости носа;
- препятствует проникновению их в организм;
- предотвращает развитие заболевания.

☒ Соблюдать основы здорового образа жизни: полноценное питание, закаливание, отказ от курения и приема алкоголя.



Маска – правила ношения:



Будущим мамам

Особой предрасположенности к инфекции у беременных не существует, но респираторные заболевания инфекционной и вирусной природы у беременных нередко протекают тяжелее и дают больше осложнений. Инфекция матери влияет на развивающийся плод.

Меры профилактики гриппа и ОРВИ тоже просты и доступны: беременным женщинам следует ограничить круг общения, избегать многолюдной толпы, остерегаться переохлаждения, правильно питаться.

У маленьких детей восприимчивость к вирусу гриппа очень

высока. Чем меньше возраст ребенка, тем больше вероятность возникновения тяжелых осложнений, ставящих жизнь ребенка под угрозу.

Если в вашем доме есть больной гриппом ребенок, то он должен быть немедленно изолирован. Ему необходимо выделить отдельную посуду, которая после использования должна дезинфицироваться.

Большое значение в профилактике гриппа имеет повышение сопротивляемости организма. А это достигается полноценным вскармливанием, соблюдением режима дня, закаливанием.



**Соблюдая основные меры защиты от гриппа,
Вы сможете предупредить грипп и сохранить
собственное здоровье.**

Адрес ГАУЗ «РЦМП»: 420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16

Телефон: (843) 278-96-11

e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес центра здоровья ГАУЗ «РЦМП»: 420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16

Телефон: (843) 570-55-08

e-mail: rcmp.rt@tatar.ru