

# ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА

## *Грипп –*

*острое вирусное инфекционное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем и характеризуется острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.*

Наибольшую опасность грипп представляет для малышей в возрасте до трех лет, пожилых людей старше 60 лет и людей с хроническими заболеваниями. Для этих категорий населения грипп может быть смертельно опасен: именно среди них после перенесенного гриппа часто отмечаются осложнения.

## **Как защитить себя от гриппа?**

Используйте общие меры по профилактике гриппа:

- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, у которых повышена наблюдается жар (температура) и кашель,
- тщательно и часто мойте руки водой с мылом.
- придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!**



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГУЗ «САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

## Если Вы все же заболели гриппоподобным заболеванием.

- Оставайтесь дома - не ходите на работу, в школу, в магазин, не отправляйтесь в поездку, не посещайте общественные места. Если вам надо выйти из дома, надевайте маску для лица.



- Отдыхайте и принимайте большое количество жидкости.

- Прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чихания.

- Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и попробуйте избегать контакта с людьми.

- При появлении первых симптомов заболевания **обратитесь к врачу!**

- Строго следуйте советам, которые вам даст врач.

**ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА НА ДОМ И РАССКАЖИТЕ О ВАШИХ СИМПТОМАХ.**

**ВНИМАНИЕ:** лекарственные препараты для лечения гриппа должны назначаться врачом! Не занимайтесь самолечением!

## Как следует заботиться о больном гриппом дома?

- Изолируйте больного (не рекомендуется приближаться к больному на расстояние ближе 1 метра за исключением ухода и лечения).

- Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным (для этой цели подойдут медицинские маски).

- Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.

- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной (для проветривания используйте окна и двери).

- Содержите помещения в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.