

## Памятка для населения

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

**ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД – ОТ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСОВ ДО 2х СУТОК**

**БОЛЕЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ ВНЕЗАПНО.**

### Основные симптомы проявления заболевания:

- Озноб;
- Головная боль;
- Повышение температуры тела до 38,5-40°C;
- Боль и ломота в мышцах и суставах;
- Общая слабость и «разбитость»;
- Сухой кашель.



При появлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволяет уменьшить риск осложнений:

- ✓ Легочные осложнения (бронхит, пневмония);
- ✓ Осложнения со стороны ЛОР-органов (ринит, синусит, отит);
- ✓ Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- ✓ Осложнения со стороны нервной системы (менингит, энцефалит, невралгия).

## НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

### КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

- ❖ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ сократите время пребывания в местах массового скопления людей (магазины, концерты и т.п.) и в общественном транспорте;
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- ❖ Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.

