

# ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

## ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



• Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).

• В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.



• Избегайте объятий и поцелуев.

• Тщательно мойте руки.

• Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.



• Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.



**Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача! Не подвергайте риску заражения окружающих!**

# 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 2 суток.**

## Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

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



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

## НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Обязательно сообщите врачу, если Вы недавно совершили поездку в страну, где зарегистрированы случаи заболевания гриппом.

## Как не заболеть гриппом

- 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 не посещайте места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- 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.