

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 7 суток.

Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:



- Озноб;
- Головная боль;
- Повышение температуры тела до 38.5-40⁰С;
- Боль и ломота в мышцах и суставах;
- Общая слабость и разбитость;
- Сухой кашель.

При появлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызывать врача на дом. Соблюдать режим назначенный врачом. Снижение нагрузок на организм позволяет уменьшить риск осложнений:

- ✓ Лёгочные осложнения (бронхит, пневмония);
- ✓ Осложнения со стороны ЛОР-органов (ринит, синуситы, 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;

❖ 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.

г. Оренбург, ул. Кирова, д. 48,

тел.: 43-60-68

сайт: www.orenfbuz.ru

Официальная группа ВКонтакте: <https://vk.com/public155784104>

ВАКЦИНИРУЙСЯ ОТ ГРИППА



#ПРИКРЫВАЙ
СВОЙ РОТ
И НОС

Грипп—острое инфекционное заболевание часто сопровождающиеся развитием осложнений.



ПОМНИТЕ:

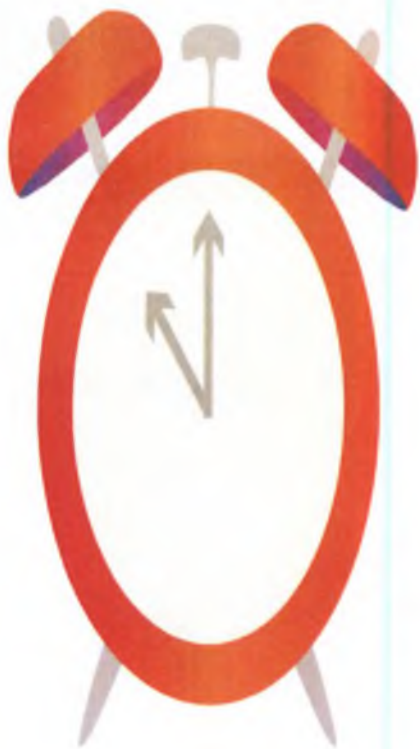
Крайне опасно переносить грипп на ногах! Это может привести к тяжёлым осложнениям.



Самолечение при гриппе недопустимо!

Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение.

ВАКЦИНИРУЙСЯ ОТ ГРИППА



#ЗАБОЛЕЛ?
ОСТАНЬСЯ ДОМА!
#ВЫЗОВИ ВРАЧА



Что делать если у вас грипп?

- ◆ Оставаться дома и соблюдать постельный режим.
- ◆ Вызвать участкового врача на дом.
- ◆ Выполнять все рекомендации лечащего врача.
- ◆ Своевременно принимать лекарства.
- ◆ Пить как можно больше жидкости.
- ◆ Регулярно проветривать помещение.