

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 продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. 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; слезотечение; выделения из носа.

При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Обязательно сообщите врачу о Ваших выездах за пределы Волгоградской области.

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 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.



Как я могу защитить себя от вируса гриппа.



Промывать нос солевыми растворами и использовать (наносить) местные формы противовирусных препаратов (гель, мазь и проч.)

Использовать маску в общественном транспорте

Принимать большое количество жидкости

Провести вакцинацию от гриппа

Тщательно мыть руки, использовать одноразовые полотенца

Реже прикасаться к поручням и перилам, глазам и носу

ВАЖНО

- Придерживаться здорового образа жизни (полноценный сон, здоровая пища, физическая активность)
- Использовать препараты для профилактики ОРВИ и гриппа
- Избегать контакта с кашляющими и чихающими людьми

ЕСЛИ РЕБЁНОК ЗАБОЛЕЛ

- Обратитесь к врачу
- Попросите ребенка прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, когда он чихает
- Часто проветривайте помещение
- Оставайтесь дома (ребенок не должен посещать детский сад, школу)