



ГРИПП – ОСТРОЕ ВИРУСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

ГРИПП – часто приводит к тяжелым осложнениям, возможно с неблагоприятным исходом.

ГРИПП – протекает с высокой температурой, ознобом, головной и мышечной болью, кровотечением из носа, ломотой во всем теле, общей слабостью и разбитостью, затруднением дыхания.

ГРИПП – быстро распространяется в организованных коллективах, особенно детских (в течение 1–2 дней).

ГРИПП – ухудшает самочувствие, снижает трудоспособность.

ГРИПП – не лечится антибиотиками.

ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ – БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК

Путь передачи во время эпидемии гриппа воздушно-капельный – от человека к человеку при разговоре, кашле и чихании.

ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ВО ВРЕМЯ ЭПИДСЕЗОНА ГРИППА И ОРВИ, НЕОБХОДИМО:

- ✓ избегать многолюдных мест;
- ✓ по возможности не контактировать с больными людьми;
- ✓ не допускать переохлаждения организма, одеваться соответственно погоде;
- ✓ вести подвижный образ жизни, больше времени бывать на свежем воздухе, заниматься спортом;
- ✓ избегать стрессовых ситуаций, отдыхать, спать не менее 8 часов в сутки;
- ✓ употреблять в пищу овощи и фрукты, по возможности свежие, особенно лук, чеснок, лимон, свежевыжатые соки, отвар шиповника;
- ✓ больше пить жидкости (вода, сок, морс), около 2 литров в сутки;
- ✓ с приближением сезона гриппа и ОРВИ отказаться от такой вредной привычки, как курение. Табачный дым раздражает дыхательные пути, усугубляет течение простудных заболеваний;
- ✓ для повышения сопротивляемости организма инфекциям принимать витамины и другие медицинские препараты общеукрепляющего действия (по назначению лечащего врача).



ЕСЛИ ВСЕ-ТАКИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- ✓ если остро и внезапно появился озноб, повысилась температура, появилась слабость, недомогание, сильная головная боль, то вам необходимо максимально сократить общение с окружающими и обратиться к врачу;
- ✓ питание больного должно содержать легкоусвояемую пищу, большое количество жидкости;
- ✓ помещение, где находится больной, надо регулярно проветривать и проводить в нем влажную уборку;
- ✓ необходимо точно соблюдать рекомендации врача;
- ✓ ухаживая за больным, нужно пользоваться одноразовой маской которую меняют каждые 2 часа, от традиционных носовых платков следует отказаться, так как они создают благоприятные условия для жизнедеятельности вирусов, лучше пользоваться одноразовыми салфетками;

- ✓ необходимо помнить, что инфекция может легко передаваться через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза и рот. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным, по возвращении с работы, школы, детского дошкольного учреждения, супермаркета;
- ✓ заболевший должен быть изолирован от окружающих с целью предотвращения распространения гриппозной инфекции;
- ✓ самый эффективный способ профилактики гриппа – иммунизация населения! Сделайте осенью прививку от ГРИППА!

ПОМНИТЕ!

Постельный режим, своевременное лечение – и через неделю вы уже можете приступать к работе, учебе, не боясь заразить вирусом ГРИППА и ОРВИ коллег, одноклассников, родственников, соседей.

ГРИПП – очень серьезное заболевание и, «переноса его на ногах», организм испытывает непосильную нагрузку, с которой он может не справиться, тогда возникают осложнения.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ГУЗ «Липецкий областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями».
Изготовлено в ООО «Веда-социум».
Заказ № 3210, тираж 12000 экз. 2011 г.

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ГУЗ «Липецкий областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»



ЗАЩИТИМ СЕБЯ ОТ ГРИППА!