



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

**СИМПТОМЫ ГРИППА:** жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

### ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо
- Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничные морсы, щелочные минеральные воды)

### КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

### КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация\*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

*\* Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2-3 недели до начала роста заболеваемости.*

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

### Меры профилактики гриппа и ОРВИ.

Приближается осеннее – зимний период, характеризующийся подъёмом заболеваемости гриппом и ОРВИ. Соблюдайте правила, обеспечивающие эффективную защиту от инфекций.

1. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа.

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Особенно важно для детей и взрослых с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно - сосудистой системы, патологией центральной нервной системы; лиц пожилого возраста. Особенность эпидсезона 2020-2021 г.г. - циркуляция сразу двух вирусов - гриппа и коронавируса, которые относятся к острым респираторным инфекциям. Сочетанная инфекция протекает тяжелее и повышает риски неблагоприятного исхода для больного. Прививки от гриппа - это возможность избежать рисков заболевания микст – инфекцией.



2. Соблюдайте принципы здорового образа жизни: полноценное питание; соблюдение режимов работы, учёбы и отдыха; не допускать переутомления; больше бывать на свежем воздухе; спать достаточное время. Поддерживать традицию утренней гимнастики, заниматься физкультурой. При благоприятных погодных условиях - гулять с детьми на улице, создавая условия для активного отдыха. Откажитесь от вредных привычек (алкоголь, табакокурение).



3. Строго соблюдайте правила личной гигиены: тщательное мытьё рук с мылом в течение 20 секунд после возвращения с улицы, перед едой. При отсутствии условий для мытья рук - использование санитайзера или влажных салфеток с антивирусными свойствами. Старайтесь не трогать невымытыми руками лицо. При необходимости - объясните и научите этому своего ребёнка.



4. Строго соблюдайте гигиену жилища: проводите влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств; регулярно проветривайте помещения.



5. Включайте в рацион домашнего питания как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).



6. Объясните и научите детей правилам «респираторного» этикета - своду простых правил поведения в общественных местах, направленных на

ограничение распространения респираторных заболеваний. При кашле и чихании - использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые после использования необходимо выбрасывать сразу; при отсутствии носового платка чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони.



Соблюдайте расстояние не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.

Чистые руки – это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих – через поверхности.

Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда чихаете или кашляете!

Используйте одноразовые бумажные салфетки. Выбрасывайте их сразу после использования!

При отсутствии салфетки кашляйте или чихайте в сгиб локтя!

Не касайтесь невымытыми руками носа, рта и глаз!

**Помните! При первых признаках респираторного заболевания необходимо оставить ребёнка дома и вызвать врача на дом**

