

# Памятка по профилактике и лечению гриппа и ОРВИ

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – большая группа заболеваний, вызываемых более 140 возбудителями. Основной путь распространения вирусов любого гриппа и ОРВИ – это воздушно-капельный - при кашле или чихании больного человека. Имеет значение также и контактный путь передачи, когда выделения из дыхательных путей заболевшего попадают на руки здорового человека через различные предметы (посуда, игрушки, поручни в транспорте и т.д.), после чего человек касается руками своего рта или носа и заражает себя.



Симптомы заболевания хорошо известны всем – это насморк или заложенность носа, воспаленное горло, кашель, повышение температуры тела. Но если большинство ОРВИ протекают относительно легко, то грипп зачастую дает тяжелую клиническую картину - уже в первый день заболевания резко повышается температура тела до 38-40градусов, появляются озноб, ломота во всем теле, головная боль и слабость, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа. При гриппе, как правило, обостряются и хронические заболевания, что утяжеляет течение гриппа. **Вакцинация против гриппа – самый эффективный способ защиты от тяжелого течения заболевания и возникновения осложнений, уменьшения риска заболевания ОРВИ.**

Прививки проводятся ежегодно, предпочтительнее в предэпидемический сезон по гриппу – осенью (октябрь-ноябрь).

**В период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа рекомендуется меньше бывать в местах скопления людей, употреблять в пищу больше свежих овощей и фруктов, чаще проводить влажные уборки и проветривание помещений, осуществлять прогулки на свежем воздухе, физкультурные занятия, закаливающие процедуры, пользоваться средствами индивидуальной защиты, соблюдать правила личной гигиены.**

**При появлении симптомов гриппа или ОРВИ необходимо немедленно обратиться к врачу!**

## Действия, которые могут предотвратить распространение гриппа



Мойте руки  
чаще - с мылом



Научись чихать –  
не во вред  
окружающим!



Чихать  
нужно так!



Если Вы заболели  
оставайтеь дома и  
обратитесь к врачу!



Исключите контакты  
с другими людьми!

# "Утрем" НОС гриппу.

## Профилактика гриппа.

1. Прививайтесь! Защитите себя от сезонного и свиного гриппа.
2. Запомните! В местах массовых скоплений людей, пользуйтесь масками. Предпочтите ходьбу пешком поездкам в общественном транспорте.
3. Позаботьтесь об окружающих! Чихайте в носовой платок или в локоть.
4. Чистые руки—залог здоровья! Мойте руки правильно— с мылом. Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.
5. Регулярно проветривайте помещения! Дышите свежим воздухом!



### Чем вы можете себе помочь до прихода врача.

- Употребляйте больше жидкости—компоты, морсы, чай.





# 5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА

# Внимание грипп!

## 1 Соблюдайте правила гигиены!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

## 3 Укрепляйте ваш иммунитет!

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.



## 2 Ведите здоровый образ жизни!

Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

## 4 Принимайте меры профилактики!

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

## 5 Осторожно – грипп!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.



# Постарайтесь не заболеть гриппом! Берегите себя и окружающих!

