

# **ОСТОРОЖНО – ГРИПП !!!**

## **Что такое ГРИПП?**

Это острое сезонное вирусное заболевание, вызываемое вирусами гриппа, поражающее клетки слизистой оболочки дыхательных путей - от носа до мельчайших бронхов. **Болезнь непредсказуема, опасна осложнениями, вплоть до летального исхода!**

## **Как проявляется ГРИПП?**

- Повышается t до 38-40 градусов;
- Появляется насморк, заложенность носа, озноб;
- Сильная головная боль, боль в глазах, мышцах;
- Кашель, боль в горле, затрудняется дыхание;
- Рвота, жидкий стул.

## **Как можно заразиться ГРИППом?**

Источником инфекции является **больной человек**. Заражение происходит при **кашле, чихании** во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы **личной гигиены**.

**Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Сразу обратитесь к врачу!**

## Специфическая профилактика - вакцинация:

▪ **ВАКЦИНАЦИЯ** проводится детям, начиная с 6-месячного возраста. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в 2 раза, а в случае заболевания у привитых ГРИПП протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Вакцинацию нужно проводить в СЕНТЯБРЕ-НОЯБРЕ до подъема заболеваемости ОРВИ, потому что для выработки иммунитета необходимо 2 недели.

## Неспецифическая профилактика:

- 1) Часто и тщательно мойте руки;
- 2) Избегайте контакта с кашляющими и чихающими людьми;
- 3) Чаще гуляйте;
- 4) Одевайтесь по сезону;
- 5) Ведите здоровый образ жизни;
- 6) Регулярно проветривайте помещения;
- 7) Включите в свой рацион продукты, богатые витамином С;
- 8) Закаливайтесь.



**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ ВОВРЕМЯ!**

БУЗ ВО «ЦЕНТР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»