



# 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.

## Основные симптомы проявления заболевания:

- Головная боль;
- Озноб;
- Повышение температуры тела до 38,5 - 40 С;
- Боль и ломота в мышцах и суставах;
- Общая слабость и "разбитость",
- Сухой кашель.

**Инкубационный период - от нескольких часов до 2 суток.**



## Болезнь начинается внезапно!

При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом.

Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволят уменьшить риск осложнений.

## НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Обязательно сообщите врачу, если Вы недавно совершили поездку в страну, где зарегистрированы случаи заболевания гриппом.

## 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 (магазины, общественный транспорт и т.п) или хотя бы 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.