

# Что мы не знаем про грипп?!?

**Грипп** – острая инфекционная болезнь. Возможные **осложнения**: пневмония, отит, синусит, бронхит, бронхиолит, менингит и др.

**Источник инфекции** – больной человек особенно опасен в первые дни болезни с 1 по 7 день

Острый период болезни сопровождается высокой температурой, головной болью, болью в мышцах и суставах (ломота), затем последуют насморк, кашель и боль в горле.

Вирусы ГРИППа живут на руках человека **5** минут, от **2** до **9** часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов на металле и пластмассе, **10** суток - на поверхности стекла.



**Факторы передачи** вируса гриппа являются:

- при кашле и чихании больного человека (мелкие капли распространяются до **2-3** метров);
- предметы общего пользования (деньги, банковские карты, мобильные телефоны – на которых оседают вирусы гриппа).

Вирус гриппа представляет опасность для каждого человека, особенно:

- деток до 3-х лет, потому что у них снижен иммунитет в силу возрастных особенностей;
- пожилых людей;
- беременных;
- лиц, страдающих хроническими заболеваниями.

# Профилактика ГРИППА

## Специфическая



Самым эффективным способом профилактики ГРИППа и его тяжелых последствий является **ВАКЦИНАЦИЯ!** Вакцинация особенно необходима лицам из группы риска:

- ✓ беременным;
- ✓ детям с 6-ти месяцев;
- ✓ пожилым людям;

- ✓ лицам со слабым иммунитетом или хроническими заболеваниями;
- ✓ людям с заболеваниями сердца, сосудов, дыхательной системы;
- ✓ лицам из групп профессионального риска (медработникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта).



**Вакцинопрофилактика** проводится за 2-3 недели до начала роста заболеваемости. Провакцинироваться можно в медицинском учреждении, а также прививку могут сделать мобильные прививочные бригады.

Детям вакцинопрофилактику организуют в ДДУ и школах, только с письменного разрешения родителей.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора  
8 800 555 49 43

## Неспецифическая

- ✓ Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Периодичность смены маски каждые 3 часа;



- ✓ Соблюдайте правила личной гигиены (регулярно мойте руки, особенно после посещения улицы);

- ✓ Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей;
- ✓ Проветривайте и делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь;



- ✓ Укрепляйте иммунитет (сбалансированное питание, прием продуктов богатых витаминами, особенно содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.);

- ✓ Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой;
- ✓ Одевайтесь по погоде.



# ГРИПП

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ



ПРИКРЫВАЙ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ,  
КОГДА КАШЛЯЕШЬ ИЛИ ЧИХАЕШЬ



НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ  
САЛФЕТКИ



ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ  
ГРИППА, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ



ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ  
ГРИППА, ОСТАВАЙСЯ ДОМА. НЕ ХОДИ НА РАБОТУ,  
В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА



ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ  
ПРИ ВСТРЕЧАХ

НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

## МОЙТЕ РУКИ!



## ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:

