

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*

- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Тщательно мыть руки с мылом
- Промывать полость носа
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Реже бывать в местах скопления людей и общественном транспорте
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)

* Вакцинация показана детям начиная с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Прививку лучше делать в октябре-ноябре – за 3-4 недели до эпидемии

Редактор: Майя Милич
Дизайнер: Юлия Осинцева

АКТУММЕНТЫ
ФАКТЫ АИР.RU

Заказ № 353
Тираж 300 экз. Усл. печ. л. 1,71.
Корректуря автора
Отпечатано по заказу ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Оренбургской области»
в ООО «ТИПОГРАФИЯ «АГЕНТСТВО ПРЕССА»

ОСТОРОЖНО, ГРИПП!

На основе рекомендации специалистов Роспотребнадзора

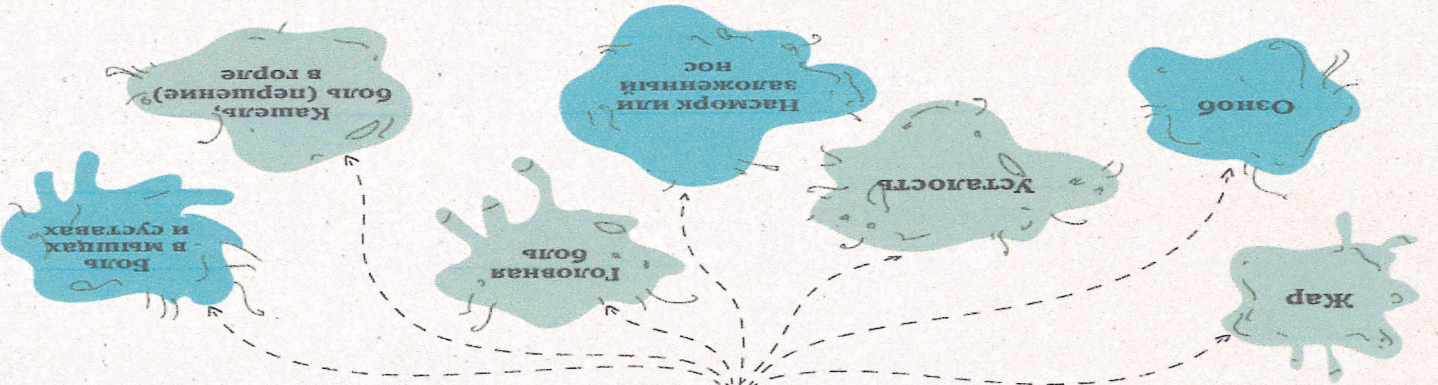
Грипп - это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус



ГРИПП:

СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

СИМПТОМЫ ГРИППА



ЧТО ДЕЛАТЬ?

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕЭФФЕКТИВНО!
Клиенто врач должен поставить диагноз и назначить лечение

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 - 39,5 вызовите участкового врача на дом
помощи!

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ! Это может привести к тяжёлым осложнениям

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

- Остаться дома и соблюдать режим
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком
- Своевременно принимать лекарственные средства
- Пить как можно больше жидкости

По возможности изолировать больного спутником (в отдельную комнату) от других домочадцев

Регулярно проветривать помещение, где находится больной

При уходе за больным спутником использовать медицинскую маску (марлевую повязку)

Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, тёплые минеральные воды