

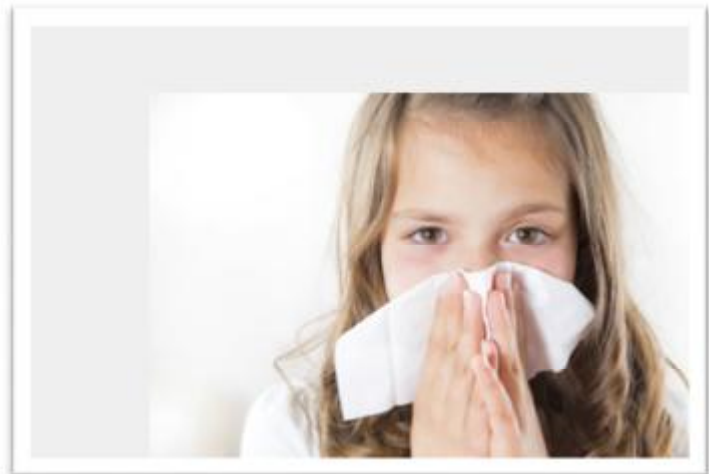
ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



ГРИПП – это острая вирусная болезнь воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля и чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

1. Озноб, головная боль;
2. Повышение температуры тела до 38,5 -40⁰С;
3. Боль и ломота в мышцах и суставах;
4. Общая слабость и «разбитость»;
5. Сухой кашель, слезотечение, выделения из носа.



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

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 признака 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 или хотя бы, по возможности, 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.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!