

# Всё важное о гриппе

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

**6-48** часов  
проходит от заражения до появления первых симптомов.

## У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ



резко поднялась температура (до 38-40 градусов)



резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах



сильный кашель

## ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ



не здоровайтесь за руку



высыпайтесь



держитесь подальше от кашляющих и чихающих



принимайте витамины и рыбий жир



полноценно питайтесь



избегайте мест скопления людей



## ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ



как можно чаще проветривайте комнату



ежедневно проводите влажную уборку



не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.



# ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

## СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ, БОЛЬ В ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ



ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, ТОШНОТА, ВОЗМОЖНА РВОТА

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ



ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА, СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА



НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!



ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ



УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ (ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)



РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ



## **Памятка для населения о важности и преимуществах вакцинопрофилактики гриппа.**

### **Что такое грипп?**

Грипп – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа. Вирус гриппа обычно проникает в организм через слизистые оболочки дыхательных путей, распространяясь воздушно-капельным путем. Заболевание чрезвычайно заразно, даже кратковременный контакт с больным человеком может привести к заражению.

### **Для кого наиболее опасно заболевание?**

Грипп очень опасен для детей, пожилых людей и лиц с хроническими заболеваниями. Заболевание может привести к серьезным осложнениям, госпитализации и смерти даже у молодых здоровых людей. Из наиболее частых осложнений встречаются бронхиты, пневмонии и отиты.

### **Почему вакцинироваться против гриппа необходимо ежегодно?**

Вирусы гриппа обладают высокой изменчивостью. Это означает, что один и тот же тип вируса гриппа может изменяться год от года. Поэтому иммунитет, сформировавшийся в прошлом году, может оказаться неспособным противостоять инфекции в текущем году.

### **Когда необходимо прививаться?**

Прививаться лучше в сентябре-октябре, до начала эпидемиологического сезона. Иммунитет вырабатывается через 3-4 недели после вакцинации.

### **Могу ли я заболеть гриппом, будучи вакцинированным от него?**

Вакцинация вызывает формирование высокого уровня специфического иммунитета против гриппа и предотвращает заболевание в 80-90% случаев. Но даже если привитой человек заболет гриппом, то он будет защищен от тяжелых осложнений, а само заболевание перенесет гораздо легче.

### **Кому необходимо проводить вакцинацию против гриппа?**

Вакцинация против гриппа показана детям с 6 месяцев, взрослым без ограничения по возрасту, беременным женщинам во II-III триместре.

### **Где я могу вакцинироваться от гриппа?**

В поликлиниках по месту прикрепления, во всех образовательных учреждениях вакцинация от гриппа проводится бесплатно.

### **Может ли прививка служить причиной возникновения заболевания?**

Нет, не может. Современные вакцины, использующиеся для профилактики гриппа (например: «Гриппол», «Совигрипп» и др.), не содержат вирусов гриппа. В основе вакцины разрушенные частички вируса в комплексе с веществом, усиливающим иммунный ответ организма. Эти фрагменты вируса не способны к размножению, а лишь содержат антигены, необходимые для выработки специфических антител против данного вируса гриппа. Поэтому заразиться гриппом, сделав прививку такими вакцинами, невозможно.

**Помните, что в современном мире вакцинация – самая надежная защита от гриппа!**