



# ОПАСНО! ГРИПП



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

## СИМПТОМЫ



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ  
ТЕЛА



ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ



ЛОМОТА  
В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ



БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ  
В ГОРЛЕ



СУХОЙ  
КАШЕЛЬ  
И ЗАТРУДНЕННОЕ,  
УЧАЩЕННОЕ  
ДЫХАНИЕ



СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-  
КИШЕЧНЫЕ  
РАССТРОЙСТВА  
(ТОШНОТА,  
РВОТА, ПОНОС)



БОЛЬ  
ПРИ ДВИЖЕНИИ  
ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ  
ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ  
НА СВЕТ

## ПРОФИЛАКТИКА



ВЕСТИ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО  
МЫТЬ РУКИ  
С МЫЛОМ ИЛИ  
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ  
СРЕДСТВОМ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ  
ЧИХАНИИ  
И КАШЛЕ



СВОЕВРЕМЕННО  
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ\*



ИЗБЕГАТЬ  
БОЛЬШОГО  
СКОПЛЕНИЯ  
ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАТЬ  
КОНТАКТОВ  
С БОЛЬНЫМИ

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА  
И СОБЛЮДАТЬ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ



НЕ ЗАНИМАТЬСЯ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ,  
А ВЫЗВАТЬ  
ВРАЧА



ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
СРЕДСТВА  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ



ОБИЛЬНОЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ  
ТЕПЛОЙ  
ЖИДКОСТИ



ПРОВОДИТЬ  
ВЛАЖНУЮ  
УБОРКУ



ПРОВЕТРИВАТЬ  
ПОМЕЩЕНИЕ

\*Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (Приказ Минздрава России от 21.03.2014 № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»).



# 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**

## Что надо знать о сезонном гриппе?

Грипп - это заболевание, вызываемое вирусами сезонного гриппа. Эти вирусы передаются от человека человеку.

### Как распознать грипп?



Внезапная высокая температура



Головная боль



Кашель или боль в горле



Мышечные боли

### Что делать, если у вас грипп?



При кашле или чихании прикрывайте рот рукой/локтем или салфеткой



Чаще мойте руки



Больше отдыхайте



Пейте больше воды и полноценно питайтесь



Если состояние не улучшается или вы входите в группу высокого риска, обращайтесь за медицинской помощью



Всемирная организация здравоохранения

HEALTH EMERGENCIES programme

## Как предотвратить грипп?

**Лучший способ предотвращения гриппа - это ежегодная вакцинация.**



Вакцинация особенно важна для людей, подвергающихся высокому риску развития осложнений. Это следующие группы:

- Беременные женщины
- Люди старше 65 лет
- Дети от 6 месяцев до 5 лет
- Люди с хроническими заболеваниями

Люди, которые живут с людьми из группы высокого риска или осуществляют уход за ними

# ОПАСНО! ГРИПП

## СИМПТОМЫ:

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- БОЛЬ /ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ
- СЛАБОСТЬ
- ЖЕЛУДОЧНО - КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС)
- БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА
- ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТКОМ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
- ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ (ЧАЙ, КЛЮКВЕННЫЙ ИЛИ БРУСНИЧНЫЙ МОРС, ЩЕЛОЧНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ)
- СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:

- ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ И В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ
- НОСИТЕ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ (МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ)
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ПРОТИРАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК (СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ, КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ)
- ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАЙТЕ И УВЛАЖНЯЙТЕ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ
- ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)
- ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА
- ЕЖЕГОДНО ПРИВАИВАЙТЕСЬ ОТ ГРИППА

ГОЛАЗ "ИРМУАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВИДОВ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ"  
"ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"  
[www.proflaktika51.ru](http://www.proflaktika51.ru) [vk.com/proflaktika51](https://vk.com/proflaktika51)

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ?

Грипп - острая вирусная инфекционная болезнь с воздушно-капельным путем передачи возбудителя. Возбудители гриппа – вирусы типов А, В, С.

### Клинические проявления гриппа:

внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38-40° С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем.

При легком течении заболевания эти симптомы сохраняются от 3 до 5 дней, и больной обычно выздоравливает, но при этом несколько дней сохраняется чувство выраженной усталости, особенно у лиц старшего возраста.

Тяжелое течение гриппа сопровождается поражением нижних дыхательных путей с развитием пневмонии и (или) признаками дыхательной недостаточности: появляется одышка или затрудненное дыхание в покое. Также могут развиваться отек легких, сосудистый коллапс, отек мозга, геморрагический синдром, присоединиться вторичные бактериальные осложнения.

Важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов, штаммы которых включаются в состав вакцины против сезонного гриппа. Поэтому ежегодно состав вакцины против гриппа меняется в зависимости от видов вируса преобладающих в данном эпидсезоне.

Вирус гриппа в воздухе сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства в течение нескольких часов, на поверхностях - до 4-х суток. Вирус высоко чувствителен к дезинфицирующим средствам из разных химических групп, УФ-излучению, повышенным температурам.

## ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?

Грипп представляет большую опасность из-за развития серьезных осложнений, особенно у детей до 5 лет, беременных женщин, лиц с хроническими заболеваниями сердца, легких и лиц старше 60 лет.

### Осложнения гриппа:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Характерной особенностью гриппа А (H1N1)2009 является – раннее появление осложнений, которые могут развиваться уже на 2-3 день болезни.

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- Регулярно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук (спиртовые салфетки, кожные антисептики);
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Прикрывать рот и нос платком при кашле и чихании;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);
- Чаще бывать на свежем воздухе;
- Не допускать переохлаждения организма.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ?

Следует остаться дома и немедленно вызвать врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту.

Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода и пол протирать дезинфицирующими средствами.

Членам семьи следует ограничить общение с больным гриппом и использовать при уходе медицинскую маску.

# ПРОФИЛАКТИКА

## ГРИППА

### КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:

- ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ И В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ
- НОСИТЕ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ (МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ)
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ПРОТИРАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК (СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ, КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ)
- ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАНИЕ И УВЛАЖНЕНИЕ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ
- ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТКОМ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
- ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)
- ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА
- ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА



## ПОМНИТЕ!

**САМОЛЕЧЕНИЕ  
ПРИВОДИТ К СЕРЬЁЗНЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ  
И ЗАРАЖЕНИЮ ОКРУЖАЮЩИХ!**