

## Что такое грипп?

**Грипп** (от фр. *grippe*) — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа, источником инфекции чаще всего является больной человек.

## Как распознать грипп?

Грипп начинается внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всём теле, ознобом, повышением температуры до 39 - 40 градусов, потливостью, возможны головокружение, носовые кровотечения. При гриппе также характерно: боль в горле, кашель, слезотечение. При благоприятном (без осложнений) течении болезни симптомы длятся в течение 5 дней.



## Как защитить себя от гриппа?

► Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми.



- Тщательно и часто мойте руки с мылом.
- Придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, употребление "здоровой" пищи, физическая активность).
- Перед выходом из дома смазывайте слизистую

носа оксолиновой мазью.

► Ограничьте посещения общественных мест.

- Принимайте витаминно-минеральные комплексы, лук, чеснок.
- Проветривайте помещение и делайте влажную уборку как можно чаще.



► Используйте одноразовые маски.

► Чтобы переболеть гриппом в лёгкой форме и избежать осложнений рекомендуется своевременно делать прививку от гриппа (не позднее 2 недель до начала эпидемии).

## Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями со стороны дыхательной системы (ринит, синусит, бронхит, пневмония), нервной системы (менингит, энцефалит), сердечно-сосудистой системы (миокардит) и т.д.

## Что делать, если Вы заболели гриппом?

- Оставайтесь дома, не ходите в школу, на работу и места скопления народа.
- Вызовите врача.
- До прихода врача рекомендуется обильное питьё богатое витамином С, в виде морсов, натуральных соков.



► Чтобы не заразить окружающих, используйте при чихании и кашле одноразовые бумажные салфетки с последующей их утилизацией.

**Будьте здоровы!**



# Как НЕ заболеть ГРИППОМ



## ≧ Что такое грипп? ≦

*Грипп* (от фр. *grippe*) – острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, легко и быстро передаётся от больного человека к здоровому. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. Источником инфекции чаще всего является больной человек. Возбудители гриппа – вирусы, мельчайшие микроорганизмы, при кашле, чихании, разговоре с мельчайшими капельками слизи попадают в воздух, оседают на пол, стены, окружающие предметы, поэтому грипп относится к воздушно-капельным инфекциям.

## ≧ Как распознать грипп? ≦

*Грипп начинается* внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всём теле, ознобом, повышением температуры до 39-40 градусов, потливостью, возможны головокружение, носовые кровотечения. При гриппе также характерно: боль в горле, кашель, слезотечение. При благоприятном (без осложнений) течении болезни симптомы длятся в течение 5 дней.

## ≧ Чем опасен грипп? ≦

*Грипп крайне опасен своими осложнениями* со стороны дыхательной системы (синусит, бронхит, пневмония), сердечно-сосудистой системы (миокардит), нервной системы (менингит) и т.д.

Не занимайтесь самолечением. Без назначения врача – не принимайте антибиотики, они не защищают от гриппа и не лечивают его.

Принимайте лекарственные средства только по назначению медицинских работников и выполняйте их рекомендации.

## ≧ Как защитить себя от гриппа? ≦

☀ Чтобы не заболеть гриппом или переболеть гриппом, но в лёгкой форме, и избежать осложнений, рекомендуется своевременно делать прививку от гриппа (не позднее 3-4 недель до начала эпидемии). Для этого обратитесь к участковому врачу по месту жительства.

☀ Избегайте близкого контакта с людьми с симптомами гриппа.

☀ Тщательно и часто мойте руки с мылом, не забывайте про гигиену носовых ходов, на слизистой которых оседает большое количество пыли и вирусов.

☀ Придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическая активность).

☀ В период эпидемии гриппа – перед выходом из дома смазывайте носовые ходы оксалиновой или вифероновой мазью.

☀ Ограничьте посещения общественных мест с большим скоплением людей.

☀ Принимайте витаминно-минеральные комплексы, лук, чеснок.

☀ Проветривайте помещение и делайте влажную уборку как можно чаще.

☀ Используйте одноразовые маски.

## ≧ Что делать, если Вы заболели гриппом? ≦

☉ Оставайтесь дома, не ходите на работу и не посещайте места массовых скоплений людей, не ведите детей в детский сад и школу.

☉ Вызовите участкового врача.

☉ До прихода врача рекомендуется обильное питьё, богатое витамином С, в виде морсов, натуральных соков, травяных чаёв с лимоном и мёдом.

☉ Чтобы не заразить окружающих, используйте при чихании и кашле одноразовые бумажные салфетки с последующей их утилизацией.

**Помните, лучшая тактика –  
это профилактика!**

**Здоровья Вам и Вашим близким!**

---

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Центр медицинской профилактики»  
[www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)



# ГРИПП



Сезонное острое вирусное респираторное инфекционное заболевание, отличается быстрым распространением, особенно при чихании и кашле в закрытых пространствах.

Наиболее уязвимы дети младшего возраста и пожилые люди.



## ПУТИ ПЕРЕДАЧИ

- воздушно-капельный – от больного человека к здоровому;
- контактно-бытовой – через предметы личной гигиены и посуду больного.

**Осложнения:** бронхит, пневмония, гайморит, миокардит, обострение имеющихся у человека хронических заболеваний.

## ПРИЗНАКИ

- Начало всегда острое. Больной обычно может назвать час начала заболевания.
- Резкий подъем температуры до 38 – 39 градусов.
- Ломота в суставах, пояснице, мышцах конечностей.
- Головная боль, слабость, першение в горле, сухой кашель.
- Выделений из носа в первые дни болезни обычно нет.

## ЛЕЧЕНИЕ

- Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом.
- Постельный режим, по возможности в отдельном помещении.
- При отсутствии изоляции больному необходимо использовать медицинскую маску (менять каждые 2–3 часа).

- Обильное теплое питье витаминизированных напитков (чай с малиной, лимсом, медом, напитки из клюквы, брусники, шиповника).

- Чаще проветривайте жилые и рабочие помещения, регулярно проводите их влажную уборку.

- Лекарственные препараты рекомендуется принимать только по назначению врача.



## В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ

- Избегайте контакта с больными людьми.
- Чаще мойте руки.
- Используйте медицинскую маску в многолюдных местах в закрытых помещениях.
- Не посещайте места массового пребывания людей, особенно с детьми младшего возраста (кинотеатры, магазины, метро и др.).
- После возвращения домой промойте нос чистой или слабосоленой водой (1 ч. л. на стакан воды), настоем ромашки.



## ПРОФИЛАКТИКА

- Сделайте прививку против гриппа в осенний период. Особенно детям, лицам старше 65 лет и имеющим хронические заболевания. Это снизит риск развития тяжелого течения заболевания и грозных осложнений!

- Для повышения своего иммунитета включайте в суточный рацион питания белковые продукты (рыба, молочные и овощные продукты), витаминные напитки. Чаще используйте лук, чеснок, в которых много фитонцидов, обладающих противомикробным свойством.

- Регулярно проводите влажную уборку и проветривайте помещения.

