



ПАМЯТКА

ГРИПП

ГРИПП- острая инфекционная болезнь с массовым распространением и высоким риском развития серьезных осложнений.



ПУТИ ПЕРЕДАЧИ:

- Воздушно-капельный – при разговоре, кашле, чихании;
- Контактнo-бытовой – через грязные руки, общие предметы обихода и гигиены, посуду.

СИМПТОМЫ:

Резкое повышение температуры до 38-40°С, головная боль, слабость, боль в мышцах и суставах, насморк, кашель, першение в горле



ГРИПП ОПАСЕН СВОИМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ:

К ним относятся БРОНХИТ, ПНЕВМОНИЯ, ОТИТ, СИСУСИТ, МИОКАРДИТ, ПЕРИКАРДИТ, МЕНИНГИТ, ЭНЦЕФАЛИТ, обострения имеющихся хронических заболеваний.



ВАКЦИНАЦИЯ

Вакцинация – лучшая защита от гриппа. Проводится ежегодно всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста и до глубокой старости. Лучшее время для вакцинации – сентябрь, октябрь, ноябрь.



ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА:

- Оставайтесь дома;
- Не занимайтесь самолечением;
- Обратитесь к врачу:
 - Вызвать врача на дом из поликлиники по номеру: **122**
 - Записаться на прием к участковому врачу:
 - через региональный портал «Здоровье»,
 - по номеру: **122**
- Не контактируйте с другими людьми, чтобы не подвергать их риску инфицирования.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА:

- Ежегодно прививайтесь от гриппа;
- Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком;
- Не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос и рот;
- Соблюдайте социальную дистанцию 1,5 метра;
- Не посещайте места массового скопления людей;
- Избегайте поездок в транспорте в часы пик;
- Используйте маски в общественных местах;
- Регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений;
- Регулярно обеззараживайте гаджеты.