

Информация о необходимых мерах, направленных на профилактику заражения гриппом

13.02.2019

Материалы официального сайта Роспотребнадзора (rospotrebnadzor.ru) в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Рекомендации гражданам по профилактике гриппа:

http://rospotrebnadzor.ru/about/info/news_time/news_details.php?ELEMENT_ID=11214

О профилактике гриппа:

<http://rospotrebnadzor.ru/region/zika/zika.php>

ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА

- Жар
- Озноб
- Усталость
- Насморк или заложенный нос
- Головная боль
- Боль в мышцах и суставах
- Канюль боль (першение) в горле

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!** Именно врач должен определять вид и назначать необходимое лечение
- ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 – 39 °С** вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!
- КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!** Это может привести к тяжелым осложнениям

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

- Остаться дома и соблюдать постельный режим
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком
- Своевременно принимать лекарства
- Пить как можно больше жидкости*

По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев

Регулярно проветривать помещение, где находится больной

При уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску (марлевую повязку)

* Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничным морсы, щелочные минеральные воды

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*

- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (свежие фрукты, ягоды, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Тщательно мыть руки с мылом
- Промывать нос
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Редко бывать в местах скопления людей и общественном транспорте
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)

* Выявлено, что вакцина детям начинают с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, работающим в коллективе, учащимся, студентам, работающим в сфере обслуживания, транспорта. Прививку лучше делать в октябре-ноябре – за 3-4 недели до начала

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора

Редактор: Юлия Мухоморова
Дизайнер: Елена Соколова

АСТАНА
ИНТЕРНЕТ

Адрес страницы: <http://eduprof.mos.ru/presscenter/news/detail/7883775.html>

[ГБОУ города Москвы ДПО Центр «Профессионал»](#)