

### Грипп: как распознать и уберечься

Вы простудились? Это ОРВИ или грипп? А может это «свойкой» грипп? Если вы научитесь отличать ОРВИ от гриппа, вы всегда будете держать ситуацию под контролем, сохраните нервные клетки и оградите себя от серьезных проблем со здоровьем.

#### Какие признаки гриппа

- Резкое повышение температуры тела выше 38 °С без каких-либо сопутствующих симптомов
- Появление боли в мышцах, кашель
- Насморк, заложенность носа
- Боль в горле, головная боль
- Рвота и диарея

#### Как уберечься от заражения гриппом

- Сдерживать поощрения и избегать скопления людей
- Промывать нос и рот при чихании или кашле солевыми растворами
- При встрече с человеком с признаками гриппа, держаться от него на расстоянии > 2 м
- Часто проветривать помещения
- После посещения людных мест тщательно мыть руки
- Не прикасаться к глазам, носу и рту (гигиенические ручки)
- Принимать витаминные комплексы, богатые цинком, железом, кальцием, калием, магнием
- Осуществлять прививку от гриппа

#### Как избежать заражения вирусом гриппа

- При контакте с больным человеком, когда он кашляет, чихает или садится на расстоянии до 2 м

#### Вакцинируемся от гриппа

Вакцинироваться можно на протяжении всего сезона, даже во время эпидемии. Гриппам не опасны, а наоборот, укрепляет способность организма противостоять гриппу.

Вакцинировать подлежат все лица старше 65 лет и его родственники только в медицинских учреждениях.

#### Для кого грипп опасней

- Дети до 5 лет (особенно дети до 2 лет)
- Люди в возрасте более 65 лет
- Беременные на диалит
- Больные на хронические заболевания легких
- Беременные женщины
- Люди с хроническими заболеваниями
- Больные на хронические заболевания сердца и сосудов
- Люди с хроническими заболеваниями

#### Профессиональные группы риска

- Медицинские работники
- Учителя и воспитатели
- Пассажиры
- Водители, таксисты
- Работники общественных мест

#### Что делать при выявлении признаков гриппа?

Незамедлительно обратиться к врачу: эффективнее всего первые двое суток с момента проявления признаков гриппа. Не занимается самолечением, которое может усложнить состояние больного и его лечение.

**Профилактика гриппа**

**Симптомы**

**Кто в группе риска?**

**Меры профилактики**

**Важно помнить!**

**Важно помнить!**

**ПОЧЕМУ ВАМ НЕОБХОДИМА ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА?**

**ГРИППОМ ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ**

- Один заболевший может заразить до 40 здоровых людей.
- Максимальная вероятность заболевания в семье, коллективе.

**ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ:**

- Воспалением легких (пневмонией);
- воспалением бронхов (бронхитом);
- воспалением сердечной мышцы (миокардитом);
- воспалением среднего уха (отитом).

**В ГРУППЕ ОСОБОГО РИСКА - ЛИЦА С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

- Сердечно-сосудистой системы;
- органов дыхания;
- эндокринной системы.

У них грипп вызывает ухудшение состояния, провоцирует возникновение инсульта или инфаркта.

**У ПРИВИТОГО ЧЕЛОВЕКА ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ МИНИМАЛЬНА**

В случае заражения болезнь будет протекать в легкой форме и без осложнений.

Правильный выбор - прививка против гриппа!

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения" Роспотребнадзора

[Правила использования медицинской маски](#)  
[Профилактика гриппа и ОРВИ в детских общеобразовательных учреждениях](#)  
[Что такое грипп и основные меры профилактики гриппа](#)