

## ГРИПП

**Грипп** — острое инфекционное заболевание. Источником заражения является больной человек.

Все разновидности гриппа, в том числе, так называемый, «свиной» грипп А(Н1N1) имеют похожие симптомы:

- Ⓣ *озноб, высокая температура до 38-40 градусов,*
- Ⓣ *слабость и разбитость,*
- Ⓣ *сильная головная боль,*
- Ⓣ *боль в горле,*
- Ⓣ *боли в мышцах и суставах,*
- Ⓣ *насморк, и слезотечение*
- Ⓣ *сухой кашель,*
- Ⓣ *иногда — тошнота, рвота.*

Характерной особенностью гриппа А(Н1N1) — раннее появление **осложнения**. Наиболее распространенным осложнением «свиного» гриппа является **пневмония**, которая может развиваться уже на 2-3 сутки

### Что делать, если Вы или Ваши близкие заболели?

- Ⓣ *оставайтесь дома, нельзя больным выходить на работу и учёбу*
- Ⓣ *срочно обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.*
- Ⓣ *больного изолируйте в отдельную комнату, ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми и беременными,*
- Ⓣ *при кашле и чихании больной должен пользоваться одноразовыми носовыми платками,*
- Ⓣ *во время ухода за больным пользуйтесь медицинской маской .*
- Ⓣ *помещение часто проветривайте, ежедневно делайте влажную уборку,*
- Ⓣ *показано обильное питье (чай с малиной, медом, лимоном, смородиной, липовый отвар)*

### Что делать, чтобы не заболеть?

- Ⓣ *в период вспышки гриппа будьте осторожны,*
- Ⓣ *не посещайте места массового скопления людей*
- Ⓣ *оберегайте от заражения себя и окружающих,*
- Ⓣ *при контакте с больным пользуйтесь медицинской маской*
- Ⓣ *тщательно и часто мойте руки с мылом,*
- Ⓣ *при кашле и чихании используйте одноразовые носовые платки,*
- Ⓣ *после возвращения с улицы прополощите горло и промойте нос слабо соленым водным раствором,*
- Ⓣ *как можно больше бывайте на свежем воздухе,*
- Ⓣ *чаще проветривайте помещение где вы живете и работаете,*
- Ⓣ *придерживайтесь здорового образа жизни: достаточно спите, употребляйте в пищу фрукты и овощи, будьте физически активными.*

Медикаментозные препараты употребляйте только по назначению врача!

***Выполнение мер, предупреждающих распространение гриппа - надежный заслон распространению инфекции!***

*«Здоровый образ жизни»*

*Будьте с нами  
и Вы научитесь  
жить не болея!*

***ОСТОРОЖНО!  
ГРИПП !***

*ТГКП № 3  
Отделение медицинской  
профилактики  
2019*