

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:

- ⑩ *озноб, высокая температура до 38-40 градусов,*
- ⑩ *слабость и разбитость,*
- ⑩ *сильная головная боль,*
- ⑩ *боль в горле,*
- ⑩ *боли в мышцах и суставах,*
- ⑩ *насморк, и слезотечение*
- ⑩ *сухой кашель,*
- ⑩ *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?

- ⑩ *оставайтесь дома, нельзя больным выходить на работу и учёбу*
- ⑩ *срочно обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.*
- ⑩ *больного изолируйте в отдельную комнату, ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми и беременными,*
- ⑩ *при кашле и чихании больной должен пользоваться одноразовыми носовыми платками,*
- ⑩ *во время ухода за больным пользуйтесь медицинской маской.*
- ⑩ *помещение часто проветривайте, ежедневно делайте влажную уборку,*
- ⑩ *показано обильное питье (чай с малиной, медом, лимоном, смородиной, липовый отвар)*

Что делать, чтобы не заболеть?

- ⑩ *в период вспышки гриппа будьте осторожны,*
- ⑩ *не посещайте места массового скопления людей*
- ⑩ *оберегайте от заражения себя и окружающих,*
- ⑩ *при контакте с больным пользуйтесь медицинской маской*
- ⑩ *тщательно и часто мойте руки с мылом,*
- ⑩ *при кашле и чихании используйте одноразовые носовые платки,*
- ⑩ *после возвращения с улицы прополощите горло и промойте нос слабо соленым водным раствором,*
- ⑩ *как можно больше бывайте на свежем воздухе,*
- ⑩ *чаще проветривайте помещение где вы живете и работаете,*
- ⑩ *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*