## профилактика - ГРИППА



Грипп — острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

## Основные симптомы проявления заболевания:

- Озноб, головная боль;
- ❖ повышение температуры тела до 38,5 40 °C;
- боль и помота в мышцах и суставах; общая слабость и «разбитость»;
- сухой кашель; слезотечение; выделения из носа.

При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на лом. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Обязательно сообщите врачу о Ваших выездах за пределы области.

## Как не заболеть гриппом

- Наиболее эффективный метод профилактики гриппа вакципопрофилактика;
- Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пиши, физическую активность, закаливание.



Handwarmen MF Captures C. E. Milk Liddlicht 461. Agent Betwerspätzen einem 1,000-35, 4 Georgia, yr. Prospherson, 2 Ter., 84(1):44-15-25, 074-7-2, 39-7-17. 3 Session, DOS elementum and photocologia and photocologica and photocologia and photocol