



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо. Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

** Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2-3 недели до начала роста заболеваемости.*

СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ОРВИ	ГРИПП
Повышенная температуры	часто	редко	часто
Усталость	часто	иногда	часто
Кашель	часто(сухой)	иногда	часто
Чихание	нет	часто	часто
Потеря обоняния	часто	иногда	иногда
Боль в суставах (ломота)	часто	иногда	часто
Насморк	иногда	часто	редко
Боль в горле	иногда	часто	редко
Диарея	иногда	нет	редко
Головная боль	часто	иногда	часто
Одышка	иногда	нет	иногда
Искажение вкуса	часто	нет	нет
Заложенность ушей	редко	редко	редко

Грипп или ОРВИ: 7 отличий

начало болезни:

Грипп: всегда острое, болезнь буквально валит с ног | ОРВИ: чаще плавное, по нарастающей



температура:
всегда высокая в первые же сутки, держится 4–5 дней, плохо сбивается

редко поднимается выше 38°C и не держится дольше 2–3 дней



общее самочувствие:
сильная ломота в теле, озноб, головная боль, низкое давление, рвота

общая слабость, вялость



кашель:
мучительный, с болью в груди, появляется на 2-е сутки

сухой, слабо выраженный, появляется сразу



насморк:
может не быть совсем или слабо выраженным

часто основной симптом



больное горло:
может отсутствовать, или появиться на 2–3 день болезни

один из первых симптомов



покраснение глаз:
частый и первый симптом

может отсутствовать вовсе

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА



1 для КОГО
КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ
НАЧИНАЯ С 6 МЕСЯЦЕВ
ЖИЗНИ

2 ВХОДИТ
В НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК



3 ОСОБЕННО НУЖНА ЛЮДЯМ ИЗ ГРУПП РИСКА:

- ДЕТИ С 6 МЕСЯЦЕВ
- ОБУЧАЮЩИЕСЯ В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ
- МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ
- ПРЕПОДАВАТЕЛИ, РАБОТНИКИ ТРАНСПОРТА, КОММУНАЛЬНОЙ СФЕРЫ
- БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ
- ЛЮДИ СТАРШЕ 60 ЛЕТ
- ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРИЗЫВУ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ
- ЛЮДИ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ (ОНИ ОСОБЕННО ПОДВЕРЖЕНЫ ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ ГРИППА):
 - СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
 - ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ
 - МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ
 - ОЖИРЕНИЕ

ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ О
НЕОБХОДИМОСТИ И ВРЕМЕНИ ПРОВЕДЕНИЯ ВАКЦИНАЦИИ

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА?!



Профилактика - лучший способ борьбы с гриппом!

Внимание, ГРИПП!

Чтобы не заболеть...

1 Проконсультируйтесь со специалистом и сделайте прививку от гриппа себе и членам своей семьи.



2 Прикрывайте нос и рот при чихании и кашле. Избегайте прикосновений к своему рту и носу. Соблюдайте «дистанцию» при общении.



4 Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.



3 Избегайте тесных контактов с людьми, которые могут быть больными. Сократите время пребывания в местах скопления людей.

Я заболел.
Что делать?



● Свести к минимуму контакт с другими людьми



● Соблюдать правила личной гигиены



● Соблюдать постельный режим



● Использовать медицинскую маску



● Обратиться за медицинской помощью



● Пить много жидкости



ОПАСНО! ГРИПП



Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ



ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



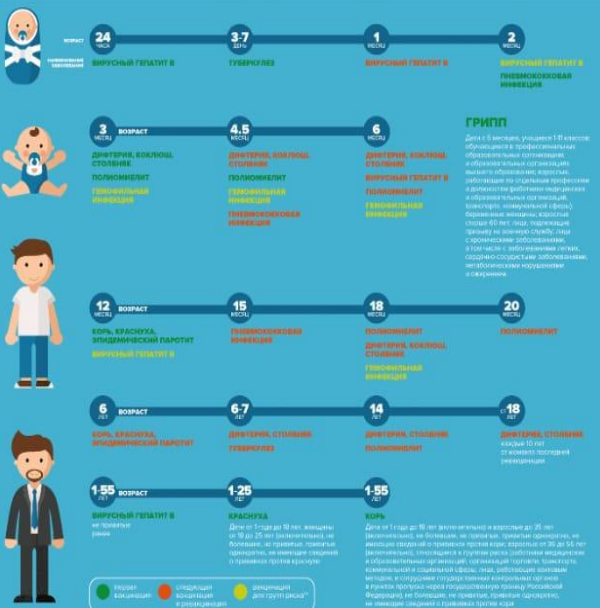
ВАЖНО! ПРИВИВКИ



Национальный календарь профилактических прививок* Российской Федерации по числу инфекций соответствует лучшим мировым практикам.

Сегодня он включает вакцинацию против 12 инфекционных заболеваний: корь + краснуха полиомелит + эпидемический паротит + туберкулез + столбняк + дифтерия + гепатит В + коклюш гемофильная инфекция + пневмококковая инфекция + грипп.

БЕСПЛАТНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ



* Пригоден для цитирования в информационных материалах. Составлен на основании Национального календаря профилактических прививок Российской Федерации (с ред. 10/2019). URL: www.mchs.gov.ru/ru/press/infoprivivki

* Пригоден для цитирования в информационных материалах. Составлен на основании Национального календаря профилактических прививок Российской Федерации (с ред. 10/2019). URL: www.mchs.gov.ru/ru/press/infoprivivki

ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА



ЧТО ДЕЛАТЬ?

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

Иного врача должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 – 39 °С

вызывайте участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!

Это может привести к тяжелейшим осложнениям

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:



По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от друзей и родственников

Регулярно проветривать помещение, где находится больной

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

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

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*



- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, 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
- Прививать ладони ног
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Регулярно делать влажную уборку в квартире
- Редко бывать в местах скопления людей и общественном транспорте
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансированно питаться и заниматься физкультурой
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашляют, чихают)
- 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)

* Актуальные сведения о местах прививки с 01 мая 2019 года, можно получить по телефону, электронной почте, посредством информационного центра, указав регион, муниципальную районную администрацию, адрес прививки. Прививку можно сделать в поликлинике – по 3-4 недели до окончания

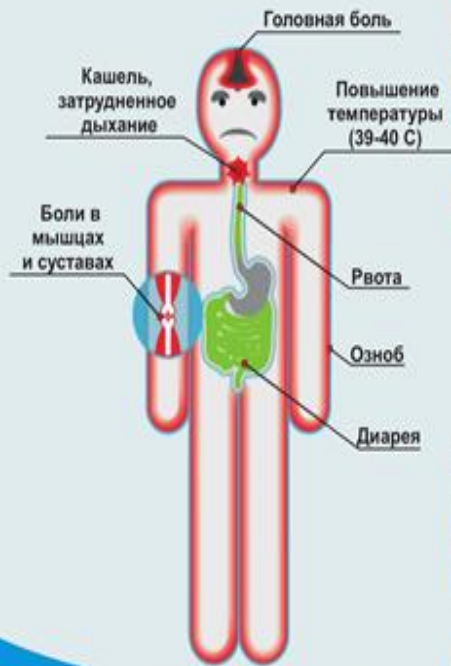
На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора

Редактор: Мадда Шалова
Дизайнер: Юлия Соловьева

СТАТЬИ
ИЗЖИТЕЛИ

Профилактика гриппа

Симптомы:



Профилактика:

Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)



При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой повязкой



Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки



Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание



Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривать помещение



При чихании и кашле использовать одноразовый носовой платок



ВАКЦИНАЦИЯ. Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций



Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые



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