

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.

Акциями, включая вакцинацию или прием антибиотиков, можно ослабить течение, однако для полного излечения требуется курс лечения в полной мере (врач в зависимости от состояния пациента назначает антибиотики и другие лекарства).

Симптомы болезни могут проявляться в виде симптомов гриппа, сопровождающихся симптомами кашля, насморка, синусита, боли в горле, головной боли, тошноты и рвоты.

Медицинские учреждения рекомендуют вакцинацию против гриппа для лиц старше 60 лет.

Хотя в России вакцинация против гриппа не является обязательной, она рекомендуется для лиц старше 60 лет.

Важно отметить, что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции.

Важно помнить, что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции, поэтому необходимо соблюдать правила личной гигиены (мытье рук, носа, горла), избегать контактов с больными, а также использовать средства защиты (маски, перчатки). Несмотря на то что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции, она может помочь предотвратить распространение заболевания среди населения.

Важно помнить, что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции.

Важно помнить, что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции.

Важно помнить, что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции.

Важно помнить, что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции.

Важно помнить, что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции. Поэтому необходимо соблюдать правила личной гигиены (мытье рук, носа, горла), избегать контактов с больными, а также использовать средства защиты (маски, перчатки). Несмотря на то что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции, она может помочь предотвратить распространение заболевания среди населения.

Важно помнить, что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции. Поэтому необходимо соблюдать правила личной гигиены (мытье рук, носа, горла), избегать контактов с больными, а также использовать средства защиты (маски, перчатки). Несмотря на то что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции, она может помочь предотвратить распространение заболевания среди населения.

Важно помнить, что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции. Поэтому необходимо соблюдать правила личной гигиены (мытье рук, носа, горла), избегать контактов с больными, а также использовать средства защиты (маски, перчатки). Несмотря на то что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции, она может помочь предотвратить распространение заболевания среди населения.

Важно помнить, что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции. Поэтому необходимо соблюдать правила личной гигиены (мытье рук, носа, горла), избегать контактов с больными, а также использовать средства защиты (маски, перчатки). Несмотря на то что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции, она может помочь предотвратить распространение заболевания среди населения.

Важно помнить, что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции. Поэтому необходимо соблюдать правила личной гигиены (мытье рук, носа, горла), избегать контактов с больными, а также использовать средства защиты (маски, перчатки). Несмотря на то что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции, она может помочь предотвратить распространение заболевания среди населения.

Важно помнить, что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции. Поэтому необходимо соблюдать правила личной гигиены (мытье рук, носа, горла), избегать контактов с больными, а также использовать средства защиты (маски, перчатки). Несмотря на то что вакцинация против гриппа не гарантирует полную защиту от инфекции, она может помочь предотвратить распространение заболевания среди населения.