

# КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, КОГДА НАСТУПАЕТ ГРИПП

Заранее сделайте  
прививку от гриппа  
в поликлинике или мобильном  
пункте вакцинации

Вакцинироваться нужно всем!  
В том числе беременным  
и детям от 6 месяцев

Узнайте подробности  
о вакцинации:

[www.gcmp.ru](http://www.gcmp.ru)

8 800 555 49 43

Горячая линия Роспотребнадзора  
«Профилактика гриппа и ОРВИ»



# ГРИПП

Сезонное острое вирусное респираторное инфекционное заболевание, отличается быстрым распространением, особенно при чихании и кашле в закрытых пространствах.

Наиболее уязвимы дети младшего возраста и пожилые люди.



## Пути передачи:

- воздушно-капельный – от больного человека к здоровому;
- контактно-бытовой – через предметы личной гигиены и посуду больного.

**Осложнения:** бронхит, пневмония, гайморит, миокардит, обострение имеющихся у человека хронических заболеваний.

## ПРИЗНАКИ

- Начало всегда острое. Больной обычно может назвать час начала заболевания.
- Резкий подъем температуры до 38-39 градусов.
- Ломота в суставах, пояснице, мышцах конечностей.
- Головная боль, слабость, першение в горле, сухой кашель.
- Выделений из носа в первые дни болезни обычно нет.

## ЛЕЧЕНИЕ

- Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом.
- Постельный режим, по возможности в отдельном помещении.
- При отсутствии изоляции больному необходимо использовать медицинскую маску (менять каждые 2-3 часа).

- Обильное теплое питье витаминизированных напитков (чай с малиной, лимоном, медом, напитки из клюквы, брусники, шиповника).

- Чаще проветривайте жилые и рабочие помещения, регулярно проводите их влажную уборку.

- Лекарственные препараты рекомендуется принимать только по назначению врача.



### В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ

- Избегайте контакта с больными людьми.

- Чаще мойте руки.

- Используйте медицинскую маску в многолюдных местах в закрытых помещениях.

- Не посещайте места массового пребывания людей, особенно с детьми младшего возраста (кинотеатры, магазины, метро и др.).

- После возвращения домой промойте нос чистой или слабосоленой водой (1 ч. л. на стакан воды), настоем ромашки.



### ПРОФИЛАКТИКА

- Сделайте прививку против гриппа в осенний период. Особенно детям, лицам старше 65 лет и имеющим хронические заболевания. Это снизит риск развития тяжелого течения заболевания и грозных осложнений !

- Для повышения своего иммунитета включайте в суточный рацион питания белковые продукты (рыба, молочные и овощные продукты), витаминные напитки. Чаще используйте лук, чеснок, в которых много фитонцидов, обладающих противомикробным свойством.

- Регулярно проводите влажную уборку и проветривайте помещения.





# ГРИПП

Сезонное острое вирусное респираторное инфекционное заболевание, отличается быстрым распространением, особенно при чихании и кашле в закрытых пространствах.

Наиболее уязвимы дети младшего возраста и пожилые люди.



## Пути передачи:

- воздушно-капельный – от больного человека к здоровому;
- контактно-бытовой – через предметы личной гигиены и посуду больного.

**Осложнения:** бронхит, пневмония, гайморит, миокардит, обострение имеющихся у человека хронических заболеваний.

## ПРИЗНАКИ

- Начало всегда острое. Больной обычно может назвать час начала заболевания.
- Резкий подъем температуры до 38-39 градусов.
- Ломота в суставах, пояснице, мышцах конечностей.
- Головная боль, слабость, першение в горле, сухой кашель.
- Выделений из носа в первые дни болезни обычно нет.

## ЛЕЧЕНИЕ

- Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом.
- Постельный режим, по возможности в отдельном помещении.
- При отсутствии изоляции больному необходимо использовать медицинскую маску (менять каждые 2-3 часа).

- Обильное теплое питье витаминизированных напитков (чай с малиной, лимоном, медом, напитки из клюквы, брусники, шиповника).

- Чаще проветривайте жилые и рабочие помещения, регулярно проводите их влажную уборку.

- Лекарственные препараты рекомендуется принимать только по назначению врача.



### В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ

- Избегайте контакта с больными людьми.

- Чаще мойте руки.

- Используйте медицинскую маску в многолюдных местах в закрытых помещениях.

- Не посещайте места массового пребывания людей, особенно с детьми младшего возраста (кинотеатры, магазины, метро и др.).

- После возвращения домой промойте нос чистой или слабосоленой водой (1 ч. л. на стакан воды), настоем ромашки.



### ПРОФИЛАКТИКА

- Сделайте прививку против гриппа в осенний период. Особенно детям, лицам старше 65 лет и имеющим хронические заболевания. Это снизит риск развития тяжелого течения заболевания и грозных осложнений !

- Для повышения своего иммунитета включайте в суточный рацион питания белковые продукты (рыба, молочные и овощные продукты), витаминные напитки. Чаще используйте лук, чеснок, в которых много фитонцидов, обладающих противомикробным свойством.

- Регулярно проводите влажную уборку и проветривайте помещения.





солевым раствором каждый раз после возвращения домой.

- Регулярно мыть руки с мылом, избегать рукопожатий.
- Регулярно проветривать жилые и рабочие помещения, проводить ежедневную влажную уборку помещений.
- Изолировать больного



гриппом (по возможности) в отдельное помещение, выделить больному отдельную столовую посуду, полотенца.

- Не переохлаждаться, одеваться по сезону.
- Повышать свой общий иммунитет:
  - закаляться,
  - спать не менее 7–8 часов в сутки,
  - чаще употреблять в пищу жирную рыбу, мясо, свежие овощи и фрукты,
  - отказаться от вредных зависимостей, таких как курение, алкоголь и др.
- Регулярно заниматься физкультурой и спортом на свежем воздухе.

Отпечатано: ООО «МИР»,  
394033, г. Воронеж, Ленинский проспект, 119 а, литера Я, офис 215.  
Заказ № 213-237. Тираж: 50 000 экз. Рис. Е. В. Шорина. Фото: Интернет.  
Отпечатано 15.04.19.  
Распространяется бесплатно.



СПб ГКУЗ «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

12+

2019 г.  
[www.gcmp.ru](http://www.gcmp.ru)

**Грипп** – это инфекционное заболевание дыхательных путей, которое передается воздушно-капельным путем через частицы слюны, мокроты, слизи, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Также вирус попадает на поверхность различных предметов, соприкасаясь с которыми, человек «цепляет» грипп на кожу и заражает себя, когда трет свои глаза, нос, касается рта.

### **КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ ГРИППОМ**

Нужно сделать прививку, потому что **вакцинопрофилактика** является самым эффективным методом профилактики при различных инфекционных заболеваниях и самой надежной защитой при любых эпидемиях, в том числе и гриппа.



### **НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ**

**Цель вакцинации** – снижение заболеваемости и смертности от гриппа и, особенно, от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно – сосудистых, легочных и других хронических заболеваний.

Проведение ежегодных вакцинаций против сезонного гриппа значительно снижает заболеваемость и смертность во всех возрастных группах.

### **КОГДА НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА?**

Прививаться от гриппа необходимо до предполагаемого начала подъема заболеваемости за 2–3 мес., чтобы у человека к сезону роста заболеваемости гриппом в организме выработалась защита (иммунитет).

### **КОМУ НЕОБХОДИМА ВАКЦИНАЦИЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?**

- Детям;
- лицам, страдающим хроническими заболеваниями;
- людям преклонного возраста.



### **КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?**

- Вакцинироваться от гриппа.
- Ограничить посещение массовых мероприятий (кинотеатры, детские развлекательные центры, театры, клубы и др.).
- Использовать медицинские маски в местах массового скопления людей, одноразовые носовые платки.
- Промывать нос и полоскать горло слабым

