



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ 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.*





**Грипп** – острая вирусная инфекция с воздушно-капельным путем передачи возбудителя, часто приводящая к серьезным осложнениям

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ

Начинается остро с резкого подъема температуры (до 38-40 С) с сухим кашлем или першением в горле и сопровождается ознобом, болями в мышцах, головной болью, болью в глазных яблоках, насморк обычно начинается спустя 3 дня после снижения температуры тела. Кашель может сопровождаться болью за грудиной.

**Основным и наиболее эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация!**

**Вакцинация против гриппа включена в национальный календарь профилактических прививок. За счет средств федерального бюджета (бесплатно) иммунизируются «группы риска»:**

- дети старше 6 месяцев, дети, посещающие дошкольные образовательные организации;
- учащиеся 1 - 11 классов;
- студенты ВУЗов и СУЗов;
- работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы;
- беременные женщины;
- взрослые старше 60 лет;
- призывники;
- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом и ожирением.



Прививки проводятся в поликлиниках по месту прикрепления медицинского страхового полиса, возможно проведение вакцинации по месту работы с привлечением прививочных бригад.

Остальные желающие могут привиться против гриппа за счет личных средств в медицинских организациях, имеющих лицензию на выполнение работ (услуг) по вакцинации (проведению профилактических прививок).

Современные вакцины против гриппа безопасны и эффективны, имеют минимальные противопоказания.

Сделав прививку от гриппа, вы не только защитите себя, но и позаботитесь о своих близких, коллегах по работе и друзьях.

Помешайте гриппу изменить Ваши планы!



**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю, тел.: (342) 239-35-63

<http://59.rospotrebnadzor.ru>





**Грипп** – опасная инфекция. Приводит к осложнениям. Каждый год поражает миллионы жителей земного шара. Уносит сотни жизней, причиняет экономический и социальный ущерб

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп - наиболее распространенное заболевание среди всех возрастных групп населения планеты. Основным и эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация, которая включена в национальный календарь профилактических прививок.

### Комплекс профилактических мероприятий, направленных на предупреждение заболеваемости гриппом и ОРВИ

	Специфическая профилактика (вакцинопрофилактика)	Фармакопрофилактика (использование фармацевтических средств)	Соблюдение правил личной и общественной гигиены
Рекомендуемый период	Ежегодно в осенний период	в период эпидемического подъема заболеваемости: осенне-зимний период	в период эпидемического подъема заболеваемости: осенне-зимний период
Контингенты	Всё население Пермского края		
	1. Бесплатно за счёт федерального бюджета: - дети с 6 месяцев; - учащиеся 1 - 11 классов; - обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; - медицинских работники; - работники образовательных организаций; - работники транспорта, коммунальной сферы; - беременные женщины; - взрослые старше 60 лет; - лица, подлежащие призыву на военную службу; - лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.  2. Остальные категории граждан иммунизируются за счёт личных средств или средств работодателя (в учреждениях оказывающих платные услуги по иммунопрофилактике).	По рекомендации врача проведение программы фармацевтической профилактики (сочетание противовирусных, иммуномодулирующих и поливитаминных препаратов).	- избегать контакта с больными людьми; - стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр; - при контакте с больными людьми надевать маску; - мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции; - закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки; - избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний); - регулярно проветривать помещение; - не трогать грязными руками глаза, нос и рот; - вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами).
Эффективность/результат	При реализации рекомендованной профилактической программы люди, как правило, не болеют, а если заболевают, то в легкой форме и без осложнений		

**ЗАБОЛЕЛ - обратись к врачу!**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю, тел.: (342) 239-35-63


<http://59.rosпотребнадзор.ru>




# ПРАВИЛА РЕСПИРАТОРНОГО ЭТИКЕТА



ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И  
НОС ОДНОРАЗОВЫМ  
ПЛАТКОМ ИЛИ  
САЛФЕТКОЙ ПРИ КАШЛЕ  
И ЧИХАНИИ



ВЫБРАСЫВАЙТЕ  
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ  
ПЛАТКИ ИЛИ САЛФЕТКИ В  
КОРЗИНУ ДЛЯ МУСОРА



ПРИ ОТСУТСТВИИ  
ПЛАТКА/САЛФЕТКИ  
НАУЧИТЕСЬ КАШЛЯТЬ И  
ЧИХАТЬ В ЛОКТЕВОЙ СГИБ



ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ И  
КАШЕЛЬ ЯВЛЯЕТСЯ  
СИМПТОМОМ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ – НОСИТЕ  
МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ



МОЙТЕ РУКИ  
ТЕПЛОЙ ВОДОЙ С МЫЛОМ,  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
СПИРТСОДЕРЖАЩЕЕ  
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ  
СРЕДСТВО ДЛЯ ОБРАБОТКИ  
РУК, НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ  
РУКАМИ К ГЛАЗАМ, НОСУ, РТУ



СОБЛЮДАЙТЕ  
СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ,  
НЕ МЕНЕЕ 1,5 М ОТ ДРУГИХ  
ЛЮДЕЙ