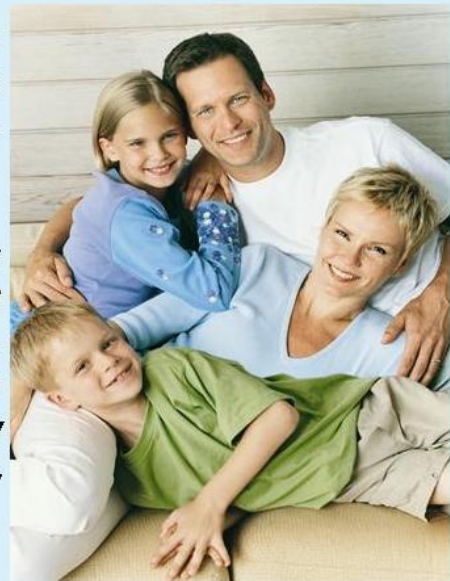


СОХРАНИ ЗДОРОВЬЕ СЕБЕ И СВОИМ БЛИЗКИМ

Тяжесть гриппа недооценивается, поскольку его часто считают обычной простудой. Вирус гриппа может вызвать тяжелое заболевание и даже стать причиной смерти.

Грипп - это не просто простуда. Если у вас высокая температура (39-40°C), головная боль, сильный кашель, выраженная слабость и/или ломота и боль в теле, то это может быть грипп. В отличие от простуды грипп у многих людей вызывает тяжелые осложнения, которые могут угрожать жизни.



- Вакцинопрофилактика является самым эффективным средством индивидуальной и массовой профилактики гриппа. Эффективность противогриппозных вакцин клинически доказана. Вакцинация против гриппа входит в Национальный календарь профилактических прививок России.
- **Вакцина не вызывает заболевания гриппом.** Инактивированная противогриппозная вакцина содержит убитые вирусы, которые всего лишь приводят организм в состояние способности противостоять угрозе заражения. Противогриппозные вакцины *безопасны и хорошо переносятся*. Самая распространенная реакция на прививку - это небольшая болезненность в месте инъекции вакцины.
- **Для создания полноценной защиты от гриппа организму необходимо 14-20 дней после прививки. Иммуитет сохраняется от 6 до 12 месяцев.**
- Подъем заболеваемости гриппом в нашей стране приходится на январь-март каждого года. **Проводить вакцинацию можно в любое время в течение гриппозного сезона.**

Вирусы гриппа постоянно меняются. Обычно в каждый новый сезон гриппа появляются новые виды вируса. Каждый год перед наступлением гриппозного сезона *Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ)* выявляет самые свежие варианты вирусов гриппа и включает их в состав новой вакцины для обеспечения наилучшей защиты от болезни.

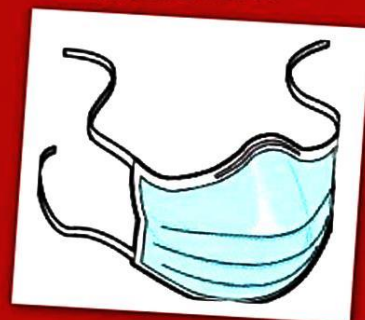
Необходимы
лук и чеснок!



ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ!



Ношение
маски!



Влажная уборка,
проветривание!



Сон не менее
8 часов!



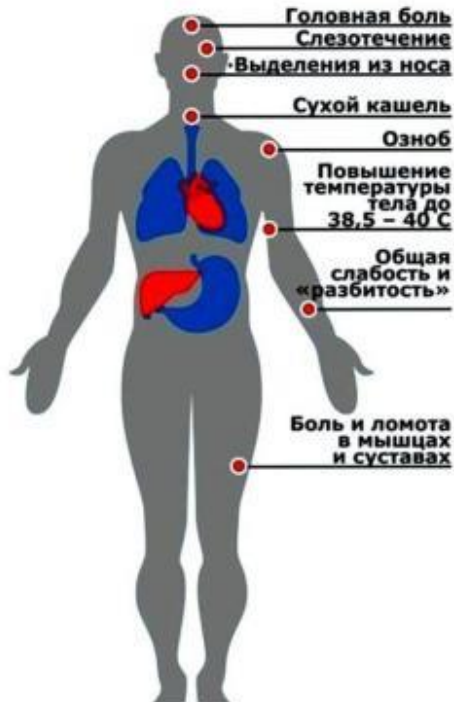
Частое
мытьё рук!



Противовирусные
препараты,
витамины!

Профилактика гриппа

Симптомы:



Профилактика:

- Ограничить посещение мест массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)
- При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой маской
- Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки
- Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание
- Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажную уборку и проветривание помещений
- При чихании и кашле использовать одноразовый носовой платок
- ВАКЦИНАЦИЯ.** Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций
- Употреблять свежие фрукты, овощи, репчатый лук, чеснок

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



ГРИПП: ЭКСПРЕСС-ПАМЯТКА

Грипп - острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Источником заражения является больной человек. Заражение происходит при непосредственном общении с больным: при разговоре, чихании, кашле

**В период повышенной угрозы
заболевания гриппом необходимо**



Ведите здоровый образ жизни и закаляйтесь (высыпайтесь, правильно питайтесь, побольше двигайтесь)



Используйте рекомендованные врачом средства для оптимизации местного и системного иммунитета



Возвратившись с улицы, мойте с мылом не только руки, но и лицо



Соблюдайте масочный режим, избегайте объятий, поцелуев



Старайтесь не трогать глаза, нос и рот немытыми руками



Избегайте мест массового скопления людей

ЕСЛИ У ВАС СИМПТОМЫ ГРИППА



Держитесь на расстоянии не менее 1 м. от окружающих



Немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением



Строго выполняйте все врачебные рекомендации. Соблюдайте постельный режим