

Грипп: как распознать и уберечься

Вы простудились? Это ОРВИ или грипп? А может это «свиной» грипп?! Если вы научитесь отличать ОРВИ от гриппа, вы всегда будете держать ситуацию под контролем, сохраните нервные клетки и оградите себя от серьезных проблем со здоровьем.

Какие признаки гриппа



Резкое повышение температуры тела (выше 38 °С) без каких-либо сопутствующих симптомов



Головная боль



Боль в мышцах



Боль в горле, кашель



Насморк, заложенность носа



Рвота и диарея



Как уберечься от заражения гриппом



Ограничить посещения мест большого скопления людей



Прикрывать нос и рот при чихании или кашле одноразовой салфеткой



При встрече с человеком с признаками гриппа, держитесь от него на расстоянии > 2 м



Часто проветривать помещения



Полноценно питаться, высыпаться, избегать переутомления



Не прикасаться глаз, носа или рта немытыми руками



Придерживаться правил личной гигиены, часто мыть руки с мылом

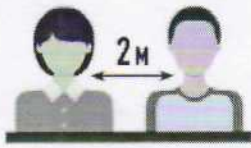


Осуществить прививки от гриппа

Как можно заразиться вирусом гриппа



При контакте с больным человеком, когда он разговаривает, чихает или кашляет



При контакте с человеком с признаками гриппа на расстоянии до 2 м

Вакцинация от гриппа



Вакцинироваться можно на протяжении всего сезона, даже во время эпидемии.

Прививка не ослабляет, а наоборот, усиливает способность организма противостоять гриппу.

Вакцинация проводится после осмотра врача и его разрешения только в медицинском учреждении

Для кого грипп опасный



Дети до 5 лет (особенно дети до 2 лет)



Люди в возрасте более 65 лет



Больные на диабет



Больные на хронические заболевания легких



Беременные женщины



Люди с лишним весом



Больные на хронические сердечно-сосудистые заболевания



Люди с другими хроническими заболеваниями

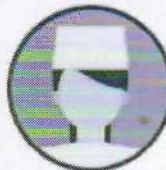
Профессиональные группы риска



Медицинские работники



Учителя и воспитатели



Продавцы



Водители, кондуктора



Работники общественных мест

Что делать при выявлении признаков гриппа?

Незамедлительно обратиться к врачу: эффективнее всего первые двое суток с момента проявления признаков гриппа. Не занимается самолечением, которое может усложнить состояние больного и его лечение.