



ГБУЗ РК «Городская поликлиника № 1»



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ГРИПП Как защитить себя и других?

Грипп – это острая вирусная инфекция, которая обычно начинается внезапно: с высокой температуры, болей в мышцах, иногда сухого кашля.

Источник инфекции – больной человек, который опасен для окружающих в течение 7 дней от начала заболевания.



Симптомы

- ✓ Резкий подъем температуры тела
- ✓ Головная боль
- ✓ Ломота в мышцах и суставах
- ✓ Сухой кашель, затруднённое и учащённое дыхание
- ✓ Слабость
- ✓ Боль при движении глаз, сопровождающейся острой реакцией на свет



Если вы заболели, необходимо:

- ✓ Остаться дома и соблюдать постельный режим
- ✓ Использовать средства индивидуальной защиты
- ✓ Проводить влажную уборку
- ✓ Не заниматься самолечением, а вызвать врача
- ✓ Потреблять много тёплой жидкости
- ✓ Проветривать помещение

Профилактика гриппа

- Вести здоровый образ жизни
- Регулярно мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством
- Использовать одноразовые салфетки при чихании и кашле
- Избегать большого скопления людей
- Избегать контактов с больными
- Своевременно вакцинироваться

Вакцинация

Вакцина от гриппа – лекарственный препарат из группы биологических препаратов, обеспечивающий формирование краткосрочного иммунитета к вирусу гриппа. Это одно из самых эффективных средств профилактики гриппа. Сейчас в Карелии используются только инактивированные вакцины, то есть, вакцины содержащие неживые и неактивные фрагменты вирусов гриппа.



Вакцинироваться от гриппа необходимо в конце лета - начале осени. В день вакцинации Вы должны быть здоровы. В семье и среди коллег по работе не должно быть заболевших вирусными инфекциями. Прививку от гриппа делать лучше с утра или в первой половине дня, когда иммунная система наиболее сильна. Важен и позитивный настрой на прививку, позитивные ожидания от вакцинации.



В организм вводятся похожие на вирус частицы, которые вызывают выработку иммунитета. При повторной встрече с подобными химическими соединениями, т.е. с вирусом гриппа, организм начинает быстрее производить защитные антитела, и либо человек переносит лёгкую форму гриппа, либо у него не развиваются после гриппа осложнения.

**Заболеть после
вакцинации
НЕЛЬЗЯ!**

Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики

+7963 745-68-32
+7963 745-68-59
+7963 740-53-41



vk.com/cmp_rk