



ГБУЗ РК «Городская поликлиника № 1»



ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ

# ГРИПП и ОРВИ

Как защитить себя и других?



# ГРИПП

## Как защитить себя и других?



ГБУЗ РК «Городская поликлиника № 1»



ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ

*Грипп – это острая вирусная инфекция, которая обычно начинается внезапно: с высокой температурой, с болями в мышцах, иногда бывает сухой кашель.*

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



## СИМПТОМЫ

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



# ГРИПП

## Как защитить себя и других?



ГБУЗ РК «Городская поликлиника № 1»



ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ

## Профилактика

- 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**



*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, содержащие неживые и неактивные фрагменты вирусов гриппа.*



# ГРИПП

## Как защитить себя и других?



ГБУЗ РК «Городская поликлиника № 1»



ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ

## Вакцинация

*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.*



### «Заболеть после вакцинации НЕЛЬЗЯ!»

Врач-инфекционист ГБУЗ РК  
«Городская поликлиника № 1»  
И.А. Татинбетова

# ГРИПП

Как защитить себя и других?



ГБУЗ РК «Городская поликлиника № 1»



ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ

## Если вы заболели, необходимо:

✓ Остаться дома и  
соблюдать  
постельный режим

✓ Использовать  
средства  
индивидуальной  
защиты

✓ Проводить влажную  
уборку

✓ **Не заниматься  
самолечением, а  
вызвать врача**

✓ Много  
потреблять  
тёплой жидкости

✓ Проветривать  
помещение



# ОРВИ

## Симптомы и лечение



ГБУЗ РК «Городская поликлиника № 1»



ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ

*Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – это вирусные заболевания, поражающие слизистую оболочку верхних дыхательных путей. В народе их называют «простудой».*



Простуда, в отличие от гриппа, развивается постепенно: сначала начинает першить в горле, но человек всё ещё не уверен, заболевает он или нет. Потом появляется насморк, одолевает «чих», через пару дней возникает кашель. Повышения температуры может и не быть, или она поднимается незначительно – до 37,5–38 градусов.

## Основные СИМПТОМЫ:

- ✓ Боль в горле
- ✓ Насморк
- ✓ Слезотечение и резь в глазах (в начале болезни)
- ✓ Головная боль
- ✓ Кашель
- ✓ Вялость

## Лечение

- Приём противовирусных препаратов (если симптомы простуды сильно выражены) - по назначению врача.
- Симптоматическое лечение – обезболивающие и жаропонижающие препараты, сосудосуживающие капли и спреи, облегчающие насморк, микстуры и отвары от кашля – по назначению врача.
- Обильное питьё
- Домашний режим

Помните, самолечение опасно для жизни, за консультацией по поводу применения любых лекарственных препаратов обращайтесь к врачу.