

Это острая вирусная инфекция, легко распространяется от человека к человеку

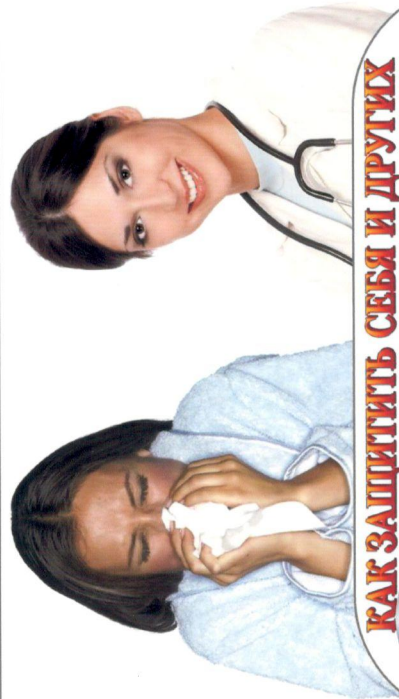
Циркулирует во всем мире, и им может заболеть любой человек из любой возрастной группы

Вызывает ежегодные сезонные эпидемии, пик которых в районах с умеренным климатом приходится на зиму

Представляет собой серьезную проблему общественного здравоохранения, которая вызывает тяжелые заболевания и приводит к смертельным исходам в группах населения повышенного риска

Эпидемия может оказывать негативное воздействие на экономику в связи со снижением производительности трудовых ресурсов и создавать чрезмерную нагрузку для служб здравоохранения

Грипп - заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. Самый распространенный путь передачи инфекции - **воздушно-капельный** непосредственно от больного человека при разговоре, чихании или кашле. Некоторые могут заболеть, прикоснувшись к предметам, на которых находятся мельчайшие частицы вируса, а затем к собственному рту или носу. Известно, что вирусы гриппа способны выживать с возможностью инфицирования человека на таких поверхностях, как столы, телефоны, дверные ручки, в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ



Прикрой нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр

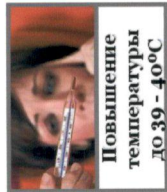


Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места

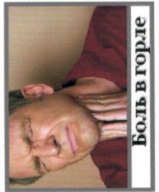


Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

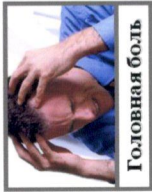
Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками



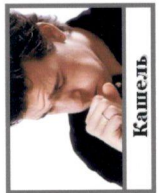
Повышение температуры до 39 - 40°C



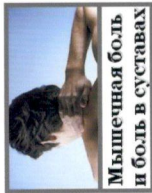
Боль в горле



Головная боль



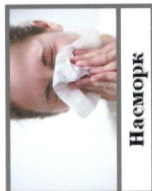
Кашель



Мышечная боль и боль в суставах



Слабость и недомогание



Насморк

ВОЗ рекомендует ежегодную вакцинацию для следующих групп населения



- ☑ жители домов престарелых и домов инвалидов;
- ☑ пожилые люди;
- ☑ люди с хроническими болезнями;
- ☑ другие группы, такие как беременные женщины, работники здравоохранения, работники сферы обслуживания, школьники, а также дети в возрасте от шести месяцев до двух лет

Ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуйте работу и отдых

Следите, чтобы в вашем ежедневном рационе входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами

Соблюдайте правила гигиены! Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения!

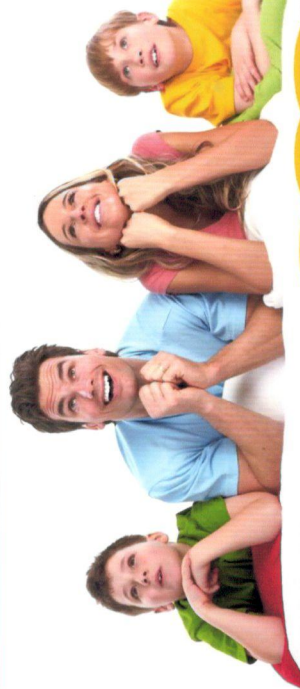
В случае возникновения угрозы эпидемии, пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку

Ведите здоровый образ жизни! Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем)

Укрепляйте ваш иммунитет! Регулярно занимайтесь спортом, индивидуальную схему закаливания

Самое надежное средство **ПРИВИВКА** против гриппа

Самым эффективным путем профилактики болезни или ее тяжелых последствий является вакцинация. Вот уже более 60 лет имеются безопасные и эффективные вакцины. Среди здоровых взрослых людей вакцина может предотвратить заболеваемость гриппом 70%-90%. Среди пожилых людей вакцина уменьшает количество тяжелых заболеваний и осложнений на 60% и случаев смерти - на 80%.



ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСА ГРИППА ВАМ ПОМОЖЕТ ПРИВИВКА

Учитывая тот факт, что на формирование иммунитета против гриппа уходит 2-4 недели, лучшее время для вакцинации - **ОКТАБРЬ - НОЯБРЬ**