

### Нужна ли маска?

- если вы не больны, нет необходимости надевать маску
- если вы ухаживаете за больным человеком, вы должны надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску: завернуть в пакет, положить в емкость для мусора, после этого тщательно вымыть руки
- правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции
- если Вы пользуетесь маской, не забывайте менять ее каждые 2 часа.

#### Первые признаки гриппа:

- повышенная температура (38 С)
- головная боль
- мышечные боли
- боль в горле
- насморк, кашель
- слабость.

**Только врачи могут подтвердить случай заболевания гриппом!**

### Что делать, если Вы обнаружили у себя или своего ребенка такие симптомы?

- надеть маску, менять ее каждые 2-3 часа, после этого правильно утилизировать и вымыть руки
- обратиться в районную поликлинику, вызвать врача на дом или, в нерабочее время, вызвать скорую помощь
- оставаться дома. Посещение работы, школы, детских дошкольных учреждений, поездки недопустимы
- пить много жидкости, желательно с витамином «С»
- при кашле и чихании прикрывать рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляться от них
- вымыть руки водой с мылом или протереть их спиртосодержащей жидкостью для рук.

**Самостоятельно принимать противовирусные препараты нельзя, что бы Вам ни посоветовали в аптеке, лечение может назначить только врач!**

*Более подробную информацию о профилактике гриппа и ОРВИ, адреса и телефоны прививочных кабинетов Вы можете найти на сайте Городского Центра Медицинской Профилактики [www.profilaktika.ru](http://www.profilaktika.ru)*

## ВАКЦИНАЦИЯ -дело семейное!



### ГРИПП УГРОЖАЕТ ВАШЕЙ СЕМЬЕ:

- серьезными осложнениями для здоровья
- потерей трудоспособности
- денежными затратами.

**ВАШ ОТВЕТ НА ЭТИ УГРОЗЫ-  
ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА**  
- БЕЗОПАСНО, НАДЕЖНО, ВЫГОДНО!

### **Вот и снова настал сезон гриппа!**

Для кого-то это просто сезон варки компотов, заморозки овощей и зелени, сезон теплых семейных вечеров, желтых листьев, катания на лыжах, санках...

Одним словом – этот период чудесен, если бы его не омрачало такое заболевание, как грипп.

**Грипп** – это острое инфекционное заболевание, поражающее верхние дыхательные пути.

**Вirus гриппа передается воздушно-капельным путем:** через мельчайшие капельки слюны, выделяемые при разговоре, кашле, чихании.

**Осложнения гриппа** очень опасны – это пневмония, бронхиты, поражения сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

Заболевание активно распространяется в организованных коллективах: школах, детских садах, на предприятиях, в местах массового скопления людей.

Для того чтобы избежать заболевания гриппом, необходимо поставить прививку!



### **Основные правила вакцинации против гриппа:**

- очень важно проводить вакцинацию как можно раньше, до начала сезона гриппа
- прививку желательно ставить всем членам семьи (вакцинации подлежат все категории граждан начиная с 6 месячного возраста)
- прививку можно поставить в поликлинике по месту жительства, работы, после консультации лечащего врача (терапевта, педиатра (для ребенка))
- для проведения вакцинации с собой нужно взять полис, паспорт и прививочный сертификат, куда врач поставит отметку о прививке.

**Существует убеждение:** «Зачем ставить прививку, если после проведения вакцинации против гриппа Я заболел!».

После проведенной прививки иногда отмечается болезненность в месте укола, незначительное повышение температуры тела и другие симптомы - это просто реакция организма на прививку.

**Основная функция прививки** - защитить человека от серьезных последствий заболевания гриппом, таких как: менингит, пневмония, отит, поражение функций сердечно-сосудистой, центральной нервной систем.

### **Какие основные меры профилактики гриппа нужно знать?**

1. Специфическая – вакцинация
2. Неспецифическая: закаливание, употребление витаминов, использование иммуномодуляторов и т.д.

### **В сезон гриппа Вы можете защитить себя от инфицирования:**

- если будете избегать тесных контактов с людьми с симптомами простудных заболеваний
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям)
- сократить время пребывания в местах скопления людей
- регулярно проветривать помещения
- вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

