



## Памятка

### «Осторожно: грипп!»

Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:

**температура 37,5 – 39°C,**

**головная боль,**

**боль в мышцах, суставах,**

**озноб,**

**кашель,**

**насморк или заложенный нос,**

**боль (першение) в горле.**

**Что делать при возникновении симптомов гриппа:**

1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.
2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
3. При температуре 38 – 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

# Важно!

не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;

своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

## Что нужно делать для профилактики:

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.
2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.
5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.
8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.
9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

# Памятка по профилактике высокопатогенного гриппа

Это острое респираторное инфекционное заболевание, вызванное вирусом гриппа типа А/Н1N1.

Основные симптомы болезни, как и при сезонным гриппе:

головная боль, боли в мышцах, повышение температуры, кашель, ангина, насморк, в отдельных случаях — рвота и понос.

Как можно заразиться вирусом гриппа свиней типа А/Н1N1?

- при тесном контакте (уходе, убое, разделке туш) с больными (носителями вируса) животными.
- от другого больного человека воздушно-капельным, воздушно-пылевым путем (вирусные частицы по воздуху переносятся от зараженного человека к здоровому во время разговора, кашля и чихания);
- при тесном контакте (нахождение на расстоянии около 2 метров).

## Меры профилактики

### Рекомендуется:

- отложить зарубежные поездки и путешествия в особенности в случаях ухудшения самочувствия, появления признаков недомогания;
- избегать контакта с лицами, имеющими проявления гриппозной инфекции (высокая температура тела, кашель);
- ограничить посещение мест большого скопления людей;
- чаще проветривать помещения;
- мыть руки с мылом.

При возникновении любых признаков болезни, похожей на грипп следует немедленно обратиться к врачу.

Для предотвращения распространения заболеваний следует прикрывать рот и нос при кашле и чихании разовой салфеткой, которую после этого нужно выбросить.

При возникновении симптомов гриппоподобного заболевания после возвращения из поездки в другие страны следует немедленно обратиться в медицинское учреждение и сообщить врачу, что Вы были за рубежом, в какой стране, имели ли контакт с больным гриппом.

**Помните — Ваше здоровье в Ваших руках!**