

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

**ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА -
наиболее эффективное
средство борьбы с гриппом!**

Грипп отличается от многих инфекционных заболеваний легкостью передачи от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле, разговоре). Не исключено заражение через предметы, игрушки, посуду, полотенца и т. д. Клиника развивается спустя сутки после заражения. Особенно велика возможность заражения у непривитых от гриппа людей.

СИМПТОМЫ:

- Головная боль
- Слезотечение
- Выделения из носа
- Сухой кашель
- Озноб
- Повышение температуры тела до 38,5 - 40 С
- Общая слабость и "разбитость"
- Боль и ломота в мышцах и суставах

Самой эффективной мерой профилактики признана вакцинация. Современные вакцины не только высокоэффективны, они безопасны, низкореактогенны и предназначены для профилактики гриппа у детей с 6 месяцев и взрослых без ограничения возраста. Отсутствие в них живого вируса позволяет избежать заражения гриппом вследствие вакцинации. Такая иммунизация предупреждает различные осложнения.

ПРОФИЛАКТИКА:

Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание

Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)

Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривание помещений

При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой повязкой

Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки

При чихании и кашле использовать одноразовый платок

ВАКЦИНАЦИЯ. Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций

Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?

Если Вы чувствуете себя нездоровым, у Вас поднялась температура, появился кашель, боль в горле:

1. Необходимо остаться дома и не ходить на работу, в школу или детский сад.
2. Создать больному ребенку определенные условия. Крайне важен покой.
3. Сообщить семье и друзьям о своей болезни во избежании контакта с людьми.
4. Прикрывать рот и нос одноразовыми платками во время кашля и чихания, затем утилизировать должным образом.
5. Тщательно и часто мыть руки с мылом, особенно после кашля и чихания.
6. Отдыхать, принимать большое количество жидкости (сок, вода, компот до 2-х литров).
7. Немедленно обратиться за медицинской помощью, что важно для предупреждения осложнений.

КАК СЛЕДУЕТ ЗАБОТИТЬСЯ О БОЛЬНОМ ДОМА?

1. Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
2. Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски, при условии, что их можно утилизировать или дезинфицировать после использования.
3. Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
4. Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. Для проветривания используйте окна и двери.
5. Содержите помещение в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.



Заниматься самолечением ОПАСНО!!!