



ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ ГРИППА



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА, ОЗНОБ**



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



**ЛОМОТА В МЫШЦАХ И
СУСТАВАХ, БОЛЬ В
ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ**



**ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ**



СУХОЙ КАШЕЛЬ



**СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ
АППЕТИТА, ТОШНОТА,
ВОЗМОЖНА РВОТА**

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ**



**ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**



**ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**



РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА,
СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ**



НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**



**УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ
(ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)**



**РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ
ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ**

**Вакцинация –
самая надежная
защита от гриппа**



**Своевременная
прививка от гриппа:**



**Защити себя и
свою семью**



В чём заключается опасность гриппа?

Гриппозная инфекция чрезвычайно **заразна** и во время ежегодно возникающих эпидемий легко передается окружающим людям при общении с кашлем, чиханием и даже при пользовании общими предметами или рукопожатии.

Коварство гриппа заключается не только в **тяжёлом течении болезни**, но и в **грозных осложнениях**, вызванных как самим вирусом гриппа (вирусная пневмония, отек легких, менингоэнцефалит), так и связанными с присоединением бактериальной инфекции (отит, синусит, пневмония, менингит).

Вакцинация – самая надежная защита от гриппа

*Грипп может прийти
в любую семью,
под угрозой каждый из нас!*

Но наиболее опасен грипп тяжелым течением болезни и осложнениями для:

- Беременных женщин
- Младенцев, особенно недоношенных
- Пожилых людей
- Пациентов с сахарным диабетом
- Пациентов с хроническими болезнями сердца, легких, почек
- Людей с избыточным весом



В какое время лучше прививаться?

Подъем заболеваемости гриппом ежегодно начинается уже с ноября, а пик эпидемии приходится на период с декабря по март. Вакцинироваться лучше заранее, учитывая, что для формирования иммунитета после прививки требуется 2-3 недели. Лучше всего – в сентябре-октябре.

Каким образом проводится вакцинация?

Привиться можно

- в поликлинике по месту жительства;
- в городских центрах вакцинопрофилактики;
- в мобильных прививочных пунктах.

Взрослые прививаются однократно, дети с 6 мес до 9 лет, прививающиеся впервые, должны получить 2 дозы прививки с интервалом 4 недели.

Самый верный шаг для защиты от гриппа

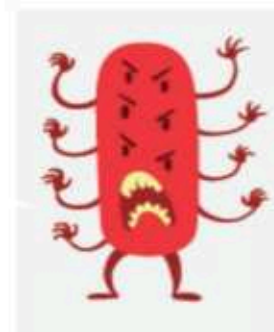


Союз
педиатров
России

Последствия гриппа

Ежегодные эпидемии гриппа - это 3 - 5 миллионов случаев тяжелых форм болезни и 250 - 500 тысяч случаев смерти во всем мире.

Инфекция легко и быстро распространяется в местах скопления людей при чихании, кашле и даже разговоре, а также через руки и предметы, инфицированные вирусом.



КТО НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕН РИСКУ?

Дети и младенцы;

Беременные женщины;

Пожилые люди;

Пациенты с хроническими заболеваниями сердца и легких, почек;

Больные с сахарным диабетом;

Люди с избыточным весом

Работники с профессиональным риском большого числа контактов (учителя, медики, продавцы и т.д.)



КАК ПРОВОДИТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА:

Взрослые прививаются
однократно;

Дети с 6 мес до 9 лет,
вакцинирующиеся впервые,
должны получить 2 дозы
прививки с интервалом 4
недели,
все остальные дети -
однократно.

Прививка от гриппа – НАДЕЖНО

Единственным эффективным средством предупреждения гриппом во всем мире признается своевременная вакцинация.

Поскольку вирусы гриппа постоянно видоизменяются, необходимо ежегодно прививаться, чтобы успешно противостоять мутировавшим вирусам.

ВЫГОДЫ, ПОЛУЧАЕМЫЕ ОТ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА:

Защита от незапланированной болезни

Защита от непредсказуемой и возможной госпитализации

Предупреждение затрат на лечение болезни

Экономия потерянных средств из-за временной нетрудоспособности



Прививка от гриппа – ДОСТУПНО

ГДЕ МОЖНО ПРОЙТИ ВАКЦИНАЦИЮ?

Привиться можно

- в поликлинике по месту жительства;
- в городских центрах вакцинопрофилактики;
- в мобильных прививочных пунктах.

Прививка от гриппа – БЕЗОПАСНО

МОЖНО ЛИ ЗАБОЛЕТЬ ОТ ПРИВИВКИ?

Вакцины от гриппа не содержат живых вирусных частиц, и потому не могут вызвать заболевания.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ВАКЦИНАЦИИ ОСОБЕННО, У ДЕТЕЙ:

В ближайшие сутки после прививки не купайте ребенка в ванне, не посещайте сауну, баню, бассейн; старайтесь беречься от переохлаждения, контактов с больными людьми, избыточных физических нагрузок.



Что надо знать о сезонном гриппе?

Грипп - это заболевание, вызываемое вирусами сезонного гриппа. Эти вирусы передаются от человека человеку.

Как распознать грипп?



Внезапная высокая температура



Головная боль



Кашель или боль в горле



Мышечные боли

Что делать, если у вас грипп?



При кашле или чихании прикрывайте рот рукой/локтем или салфеткой



Чаще мойте руки



Больше отдыхайте



Пейте больше воды и полноценно питайтесь



Если состояние не улучшается или вы входите в группу высокого риска, обращайтесь за медицинской помощью



Всемирная организация здравоохранения

HEALTH
EMERGENCIES
programme

Как предотвратить грипп?

Лучший способ предотвращения гриппа - это ежегодная вакцинация.



Вакцинация особенно важна для людей, подвергающихся высокому риску развития осложнений.

Это следующие группы:

- Беременные женщины
- Люди старше 65 лет
- Дети от 6 месяцев до 5 лет
- Люди с хроническими заболеваниями

Люди, которые живут с людьми из группы высокого риска или осуществляют уход за ними



Осторожно! Грипп!

Источник инфекции

Основным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Крайне редко возможно заражение гриппом от больных животных (свиней, собак, птиц и др.), однако, как правило, передача от человека к человеку у этого вида вируса гриппа не происходит.

Что делать, если заболели?

- немедленно вызвать врача (фельдшера) из поликлиники на дом, а в ночное и вечернее время – бригаду скорой медицинской помощи
- оставаться дома, соблюдать постельный режим
- категорически запрещено заниматься самолечением
- недопустимо самостоятельно начинать прием антибиотиков
- употреблять большое количество жидкости
- использовать одноразовые салфетки при чихании и кашле

Как защитить себя от гриппа?

- наиболее эффективный способ профилактики гриппа – это ВАКЦИНАЦИЯ в предэпидемический период
- сократить число посещений мест большого скопления людей, пользоваться средствами индивидуальной защиты
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством
- избегать тесных контактов с больными
- регулярно проветривать помещение, проводить влажную уборку
- вести здоровый образ жизни: высыпаться, правильно питаться, заниматься физической культурой



Где сделать прививку от гриппа?

- в поликлинике по месту жительства
- в городских центрах вакцинопрофилактики
- в мобильных прививочных пунктах

ПОМНИТЕ – ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!