

## **Как защититься от гриппа:**

- Необходимо часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Если отсутствуют условия для мытья рук можно использовать одноразовые салфетки, пропитанные средством на основе спирта или дезинфицирующего геля. До 80 % опасных бактерий и вирусов передаются через грязные руки;
- Необходимо дезинфицировать поверхности, используя бытовые моющие средства (столов, дверных ручек, гаджетов, и др. поверхностей);
- избегайте близкого контакта с заболевшими;
- необходимо прикрывать рот и нос бумажной салфеткой/платком во время кашля или чихания;
- надевать маску при посещении общественных мест (менять маску необходимо через каждые 2-3 часа)
- соблюдать здоровый образ жизни, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность;
- при появлении симптомов острой респираторной инфекции не следует заниматься самолечением, необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью. Грипп болезнь коварная, опасная своими осложнениями. Грипп может спровоцировать обострение хронических заболеваний легких (астма, бронхит, пневмония), декомпенсацию сердечно-сосудистых заболеваний, почечную недостаточность или эндокринные расстройства. При позднем обращении возможны серьезные осложнения, в том числе летальные исходы. При этом смертность вызывается не только гриппом и пневмониями, но и обострениями хронических заболеваний.

*В целях профилактики гриппа, важное значение имеет активное выявление заболевших. В дошкольных учреждениях особенно большое значение имеют ежедневные утренние осмотры детей. При малейших признаках заболевания (насморк, кашель, недомогание) дети не должны допускаться в коллектив.*

**Будьте здоровы!!!**

**Дальневосточный территориальный отдел Управления  
Роспотребнадзора по железнодорожному транспорту**

## **При появлении больного ОРВИ (гриппом)**

### **в квартире:**

- следите, чтобы больной выполнял все указания врача и без разрешения не выходил на улицу;
- выделите больному отдельную комнату в квартире, доме, если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного;
- ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями;
- часто проветривайте помещение;
- сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами;
- часто мойте руки с мылом;
- ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской
- ухаживать за больным должен желательно только один член семьи.

**Будьте здоровы!!!**

**Дальневосточный территориальный отдел Управления  
Роспотребнадзора по железнодорожному транспорту**

# ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА

## Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп - это инфекционное заболевание. Возбудителем его является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Другие заболевания могут иметь схожие симптомы и часто ошибочно принимаются за грипп. Но только заболевание, вызванное именно вирусом гриппа, является гриппом. Любой может заболеть им, но степень заражения среди детей наиболее высока. Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней. Некоторые люди заболевают серьезнее. Грипп может перерасти в пневмонию, что опасно для людей, страдающих заболеванием сердца или легких. Грипп, как правило, вызывает высокую температуру и судороги у детей. Список возможных осложнений против гриппа обширный - пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит, миокардит и перикардит, миозит, поражения почек, оболочек головного и спинного мозга, сосудов. Также при гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания. Возбудители гриппа- вирусы типов А и В отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе. Также важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов.

**Симптомы гриппа:** жар, температура 37,5 - 39°C, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль (першение) в горле.

## Что делать при заболевании гриппом?

**Следует остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу.**

Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Уважаемые родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

При температуре 38 - 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится

больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

### **Как защитить себя от гриппа?**

Своевременно, до начала эпидсезона, необходимо поставить прививку против гриппа. Ежегодная вакцинация - это наиболее эффективная мера профилактики против гриппа. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон. Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

### **К мерам неспецифической профилактики гриппа относятся следующие:**

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания: чихают, кашляют.

Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа.

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, используйте (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

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).

Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

### **ВАЖНО ПОМНИТЬ!**

не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;

своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа.