

Защити себя от гриппа!



Грипп – острое вирусное инфекционное заболевание верхних дыхательных путей.

Его вызывают вирусы гриппа А и В

Опасен осложнениями – пневмония, отиты, синуситы, менингит, миокардит, невралгии



Вирусы гриппа передаются с капельками слюны при чихании, кашле, во время разговора от больного человека на расстоянии до 1 метра. Вирус сохраняется на поверхностях, в том числе на руках **до 8 часов**



Грипп начинается внезапно – озноб, высокая температура, общая слабость, боли в мышцах, в глазных яблоках, сильная головная боль, заложенность носа, першение в горле, сухой кашель, слезотечение, осиплый голос

- При первых признаках заболевания:**
- ✓ Необходимо остаться дома, вызвать врача
 - ✓ Не заниматься самолечением
 - ✓ По возможности больному выделить отдельную комнату, посуду
 - ✓ Для ухода за больным использовать маски
 - ✓ Чаще проветривать помещение где находится больной и проводить влажную уборку с дезсредствами



- Профилактика гриппа:**
- ✓ Ежегодная вакцинация в сентябре-ноябре
 - ✓ Частое мытье рук с мылом не менее 20 секунд и обработка их кожным антисептиком
 - ✓ Проведение влажной уборки помещений, обработки поверхностей, гаджетов с дезинфицирующими средствами
 - ✓ Использовать маски в общественных местах



- Прививку от гриппа обязательно нужно сделать:**
- ✓ детям с 6 месяцев до 18 лет
 - ✓ учащимся колледжей и ВУЗов
 - ✓ беременным женщинам в 2-3 триместрах
 - ✓ взрослым старше 60 лет и лицам с хроническими заболеваниями
 - ✓ Медицинским работникам, работникам сферы образования и сферы услуг



Вакцинация – самый эффективный способ профилактики гриппа!

Нижнекамский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Республике Татарстан