

Приложение.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю в Выселковском, Усть-Лабинском, Кореновском и Динском районах напоминает о мерах профилактики гриппа.

Грипп — это тяжелое инфекционное заболевание с поражением трахеи и крупных бронхов. Возбудителем гриппа является вирус, который размножается в слизистой оболочке дыхательных путей. Источником инфекции является больной человек. Путь распространения — воздушно-капельный. Это объясняет столь быстрое распространение вируса в пределах помещения, в организованных коллективах.

Симптомы

- высокая температура (38-40⁰С);
 - заложенность носа, редкий сухой кашель, першение в ротоглотке, несильная боль в горле;
 - озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, боли при движении глазных яблок;
 - отсутствие аппетита, иногда тошнота и рвота, у детей иногда отмечается также диарея.
- Признаки интоксикации продолжаются около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Правила профилактики

1. Прививаемся до начала эпидемического сезона.
2. Сократите время пребывания и используйте маски, в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют).
4. Регулярно тщательно мойте руки с мылом и промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.
5. Регулярно делайте влажную уборку, проветривайте помещение, увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
6. Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), блюд с добавлением чеснока и лука, гуляйте на свежем воздухе.
7. По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
8. Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансировано питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.
9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом!

**ФМБА России
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА 85**

ГРИППОРВИ

Грипп — это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

СИМПТОМЫ

- Боль в глазах
- Кашель
- Высокая температура
- Ломота в костях
- Озноб

ПРОФИЛАКТИКА

- Ведите здоровый образ жизни
- Используйте одноразовые салфетки
- Избегайте контактов с больными
- Делайте прививку до начала эпидемии
- Регулярно мойте руки с мылом
- Улыбайтесь

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО

- Вызвать врача
- Соблюдать постельный режим
- Проветривать помещение
- Использовать средства защиты
- Пить много теплой жидкости

