



Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
<http://rcmp-nso.ru/>

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВИРУСА ГРИППА?

В период массовых заболеваний гриппом:

- Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими признаки респираторного заболевания (чихающими, кашляющими)
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом. Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту
Не пользуйтесь общественными телефонами и чужими мобильными телефонами
- Принимайте большое количество жидкости (если нет противопоказаний)
- Пользуйтесь одноразовыми медицинскими масками или масками, изготовленными самостоятельно из 6 слоёв марли
- Заменяйте использованную маску на новую каждые 2-3 часа
- Не посещайте массовых мероприятий



СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ

РЕЗКОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ

ОЗНОБ

НЕДОМОГАНИЕ

КАШЕЛЬ, БОЛЬ В ГОРЛЕ

МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ

БОЛИ В СУСТАВАХ

ТОШНОТА, РВОТА

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

При появлении симптомов гриппа необходимо:

- Не посещать работу, учебные заведения или места скопления людей
- Использовать одноразовые платки при кашле и чихании
- Регулярно осуществлять влажную уборку и проветривание помещения, где находится больной
- Не заниматься самолечением
- Вызвать врача на дом
- Соблюдать рекомендации врача
- Соблюдать постельный режим