

Профилактика гриппа – это лучшая защита!

Грипп: как распознать и уберечься

Вы простудились? Это ОРВИ или грипп? А может это «свиной» грипп?! Если вы научитесь отличать ОРВИ от гриппа, вы всегда будете держать ситуацию под контролем, сохраните нервные клетки и оградите себя от серьезных проблем со здоровьем.

Какие признаки гриппа



Резкое повышение температуры тела (выше 38 °C) без каких-либо сопутствующих симптомов



Головная боль



Боль в мышцах



Боль в горле, кашель



Насморк, заложенность носа



Рвота и диарея



Как уберечься от заражения гриппом



Ограничить посещения мест большого скопления людей



Прикрывать нос и рот при чихании или кашле одноразовой салфеткой



При встрече с человеком с признаками гриппа, держитесь от него на расстоянии > 2 м



Часто проветривать помещения



Полноценно питаться, высыпаться, избегать переутомления



Не прикасаться глаз, носа или рта немытыми руками



Придерживаться правил личной гигиены, часто мыть руки с мылом

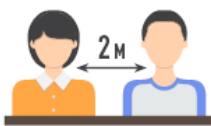


Осуществить прививки от гриппа

Как можно заразиться вирусом гриппа



При контакте с больным человеком, когда он разговаривает, чихает или кашляет



При контакте с человеком с признаками гриппа на расстоянии до 2 м

Вакцинация от гриппа



Вакцинироваться можно на протяжении всего сезона, даже во время эпидемии.

Прививка не ослабляет, а наоборот, усиливает способность организма противостоять гриппу.

Вакцинация проводится после осмотра врача и его разрешения только в медицинском учреждении

Для кого грипп опасный



Дети до 5 лет (особенно дети до 2 лет)



Люди в возрасте более 65 лет



Больные на диабет



Больные на хронические заболевания легких



Беременные женщины



Люди с лишним весом



Больные на хронические сердечно-сосудистые заболевания



Люди с другими хроническими заболеваниями

Профессиональные группы риска



Медицинские работники



Учителя и воспитатели



Продавцы



Водители, кондуктора



Работники общественных мест

Что делать при выявлении признаков гриппа?

Незамедлительно обратиться к врачу: эффективнее всего первые двое суток с момента проявления признаков гриппа. Не занимается самолечением, которое может усложнить состояние больного и его лечение.

Апчи – вакцинируйтесь!

ПОЧЕМУ ВАМ НЕОБХОДИМА ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА?



ГРИППОМ ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ

- Один заболевший может заразить до 40 здоровых людей.
- Максимальная вероятность заболевания в семье, коллективе.

ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ:



- Воспалением легких (пневмонией);
- воспалением бронхов (бронхитом);
- воспалением сердечной мышцы (миокардитом);
- воспалением среднего уха (отитом).



В ГРУППЕ ОСОБОГО РИСКА – ЛИЦА С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

- Сердечно - сосудистой системы;
- органов дыхания;
- эндокринной системы.

У них грипп вызывает ухудшение состояния, провоцирует возникновение инсульта или инфаркта.



У ПРИВИТОГО ЧЕЛОВЕКА ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ МИНИМАЛЬНА

В случае заражения болезнь будет протекать в легкой форме и без осложнений.

Правильный выбор – прививка против гриппа!

Отличия гриппа от ОРВИ



Самочувствие



ГРИПП
Ухудшается внезапно



ОРВИ
Ухудшается быстро



ГРИПП
Кроме симптомов (головная боль, ломота, боль при движении тела, слабость, повышенная температура) в течение 1-2 недель.



ОРВИ
Наряду с кашлем, повышается температура и воспаление.

Головная боль



ГРИПП
Интенсивная, без признаков болевочной активности.



ОРВИ
Умеренная головная боль.



ГРИПП
Отсутствует.



ОРВИ
Присутствует. Особенно выражено в первые дни заболевания.

Налет на языке и миндалинах



ГРИПП
Отсутствует.



ОРВИ
Может присутствовать белый или желтый налет.



ГРИПП
Появляется в первые часы заболевания.



ОРВИ
Может возникнуть только в случае присоединения бактериальной инфекции спустя несколько суток.



ГРИПП
Может проявиться на протяжении всей болезни.



ОРВИ
Возникает в первые сутки.



ГРИПП
Возникает часто.



ОРВИ
Появляется только у ослабленных лиц.

Профилактика гриппа



Симптомы:



Кто в группе риска?

в течение сезонов гриппа заболеваемость гриппом наиболее высока, относятся к следующим группам:



Гриппом может заболеть любой человек, независимо от возраста, пола, условий жизни и состояния здоровья.

Мойте руки!



Ваш персональный план профилактики:

