

## В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ

- Избегайте контакта с больными людьми.
- Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками, чаще мойте руки.
- Пользуйтесь бумажными носовыми платками, которые после использования сразу выбрасывайте.
- Используйте медицинскую маску, если сами заболели и есть признаки респираторного заболевания.
- В людных местах в закрытых помещениях в период эпидемии оденьте медицинскую маску, даже если Вы сами здоровы для того, чтобы не заразиться от больного, выделяющего вирус гриппа при кашле и чихании без соблюдения мер профилактики.
- Не посещайте места массового пребывания людей, особенно с детьми младшего возраста (кинотеатры, магазины, метро и др.). Избегайте контакта с больными людьми.
- После возвращения домой с работы промойте нос чистой или слабо соленой водой (1 ч.л. на стакан воды), настоем ромашки. Такие процедуры помогут удалить носовую слизь с микробной массой.

## ПРОФИЛАКТИКА:

- Сделайте прививку против гриппа.
- Для повышения своего иммунитета включайте в суточный рацион питания белковые продукты, рыбу, молочные и овощные продукты, витаминные напитки. Чаще используйте лук, чеснок, в которых много фитонцидов, обладающих противомикробным свойством.
- По возможности используйте в помещениях кварцевую лампу для обеззараживания воздуха.



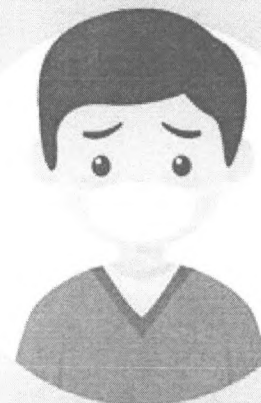
**ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА! СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!**  
ОБРАЩАЙТЕСЬ В ПОЛИКЛИНИКИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»,  
ул. Итальянская, д. 25, [www.gctr.ru](http://www.gctr.ru) Напечатано: Типография  
ООО «МегаКонсалт», г. Санкт-Петербург, пер. Химический, дом 1,  
корп. Лит. П, отпечатано 09.11.2017г., тираж 100000,  
изображения: freerik.com, распространяется бесплатно



СПб ГКУЗ «Городской центр  
медицинской профилактики»

## О ГРИППЕ!



Грипп - сезонное (осеннее - зимнее) острое инфекционное заболевание, вызванное вирусом. Заразен для всех людей, особенно для детей младшего возраста и лиц пожилого возраста.

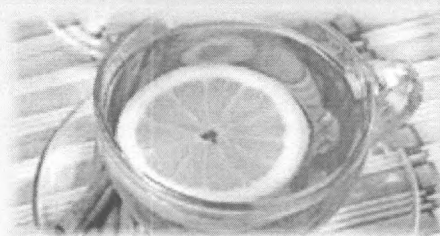


16+

- Обильное теплое питье витаминизированных напитков (чай с малиной, лимоном, медом, напитки из клюквы, брусники, шиповника).

- Чаще проветривайте жилые и рабочие помещения, регулярно проводите их влажную уборку.

- Лекарственные препараты рекомендуется принимать только по назначению врача.



#### В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ

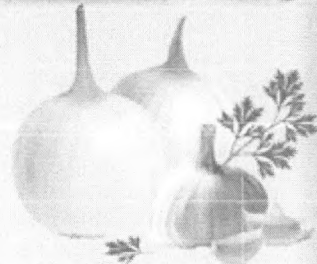
- Избегайте контакта с больными людьми.

- Чаще мойте руки.

- Используйте медицинскую маску в многолюдных местах в закрытых помещениях.

- Не посещайте места массового пребывания людей, особенно с детьми младшего возраста (кинотеатры, магазины, метро и др.)

- После возвращения домой промойте нос чистой или слабосоленой водой (1 ч. л. на стакан воды), настоем ромашки.

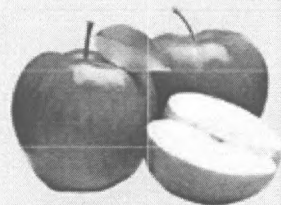
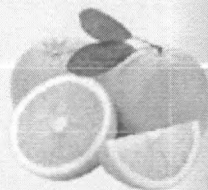


#### ПРОФИЛАКТИКА

- Сделайте прививку против гриппа в осенний период. Особенно детям, лицам старше 65 лет и имеющим хронические заболевания. Это снизит риск развития тяжелого течения заболевания и грозных осложнений!

- Для повышения своего иммунитета включайте в суточный рацион питания белковые продукты (рыба, молочные и овощные продукты), витаминные напитки. Чаще используйте лук, чеснок, в которых много фитонцидов, обладающих противомикробным свойством.

- Регулярно проводите влажную уборку и проветривайте помещения.



СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики», Италиянская, 25, www.gocpr.ru

Отпечатано: ООО «Ковчег». Адрес: 394033, г. Воронеж, Ленинский пр-т, д. 119А; оф. 226; тел.: 8-806-679-04-80; 8 (473) 258-08-27. Заказ № 21690-416. Фото: Интернет Тираж 200 000 шт. Отпечатано 12.10.2016. Распространяется бесплатно.

16+



СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»

## ГРИПП

Сезонное острое вирусное респираторное инфекционное заболевание, отличается быстрым распространением, особенно при чихании и кашле в закрытых пространствах.



Наиболее уязвимы дети младшего возраста и пожилые люди.

### Пути передачи:

- воздушно-капельный – от больного человека к здоровому;
- контактно-бытовой – через предметы личной гигиены и посуду больного.

**Осложнения:** бронхит, пневмония, гайморит, миокардит, обострение имеющихся у человека хронических заболеваний.

### ПРИЗНАКИ

- Начало всегда острое. Больной обычно может назвать час начала заболевания.
- Резкий подъем температуры до 38-39 градусов.
- Ломота в суставах, пояснице, мышцах конечностей.
- Головная боль, слабость, першение в горле, сухой кашель.
- Выделений из носа в первые дни болезни обычно нет.

### ЛЕЧЕНИЕ

- Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом.
- Постельный режим, по возможности в отдельном помещении.
- При отсутствии изоляции больному необходимо использовать медицинскую маску (менять каждые 2-3 часа).

## ПУТИ ПЕРЕДАЧИ:

- **Воздушно-капельный** - от больного человека здоровому.
- **Контактно-бытовой** - через предметы личной гигиены и посуду больного.



Грипп отличается от других респираторных заболеваний быстрым распространением, особенно, если больной человек чихает и кашляет, не прикрывая рот и нос (маской, платком, ладонью, в локоть и др. любым способом).

Особенно опасен больной гриппом в закрытых пространствах, таких как вагон метро, общественный транспорт (автобус, трамвай, самолет и др.), а также в жилых, рабочих и учебных помещениях.

## ОСЛОЖНЕНИЯ:

Бронхит, пневмония, гайморит, миокардит. Вирус гриппа может вызвать обострение имеющихся у человека хронических заболеваний.

## ПРИЗНАКИ:

**Начало всегда острое.**  
**Больной обычно может назвать даже час начала своего заболевания.**

- Резкий подъем температуры до 38-39 градусов.
- Ломота в суставах, пояснице, мышцах конечностей.
- Головная боль, слабость.
- Першение в горле, сухой кашель.
- Выделений из носа в первые дни болезни обычно нет.



## ЛЕЧЕНИЕ

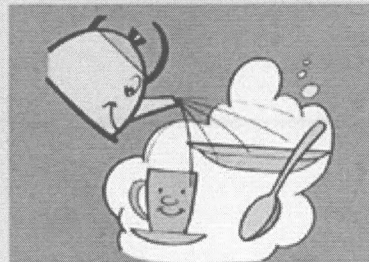
- Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом.
- Постельный режим, по возможности, в отдельном помещении.
- При отсутствии изоляции от здоровых больному необходимо использовать медицинскую маску, (менять каждые 2-3 часа).
- Обильное теплое питье витаминизированных напитков (некрепкий чай с малиной, лимоном, медом, напитки из клюквы, брусники, шиповника).
- Чаще проветривайте жилые и рабочие помещения, регулярно проводите их влажную уборку.
- Лекарственные препараты рекомендуется принимать только по назначению врача.



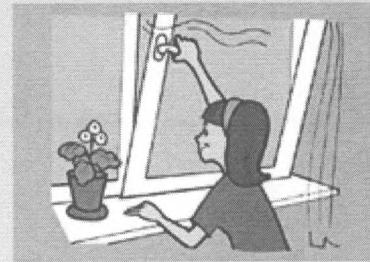
Используйте маски и одноразовые носовые платки



Изолируйте больного



Выделите посуду больному



Часто проветривайте комнату



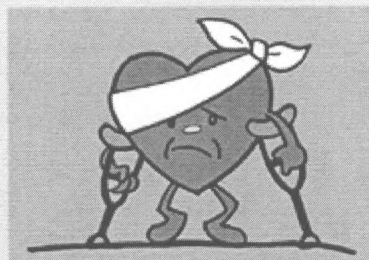
Ежедневно проводите влажную уборку



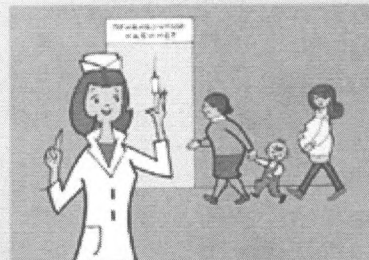
# ГРИПП МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ!



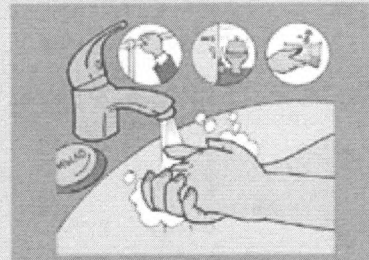
Ограничьте посещения массовых мероприятий



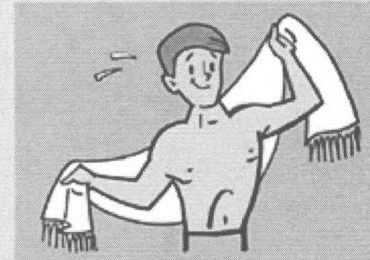
Грипп опасен осложнениями. Строго выполняйте назначения врача



Своевременно вакцинируйтесь, беременные – с 14-ой недели



Регулярно мойте руки



Закаляйтесь! Предупреждайте заболевания!

12+ СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики», Санкт-Петербург, ул. Итальянская, д. 25, [www.gcmpr.ru](http://www.gcmpr.ru)

Иллюстрации: ООО «АртСтудио», СПб, а также Виктория Са Французская, д. 15, +7800 343 74 06. Фото: Г. Р. Ш. Зав. № 7111, 15.05.2010 с. Олимпиада 44-45, 2010 г. Фото: Ш. Мухоморова. Фотография: Виктория Са.

