



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

Иллюстрации: ООО «Арт-Студио», СПб, Санкт-Петербург, ул. Фрунзенская, д. 10, +7(812) 007 7000. Фото: 1 800 400 30 30 и 16 45 2010 и 16 45 2010 и 16 45 2010 / Фот. С. Шарапов, Российское агентство печати.

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 многолюдных 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.gctrp.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+

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.

- 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 людных 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 ГУЗ «Городской центр медицинской профилактики», Италиянская, 25, www.gotpr.ru

Отпечатано: ООО «Косчег». Адрес: 394033, г. Воронеж, Ленинский пр-т, д. 119А; оф. 226, тел.: 8-906-679-04-80; 8 (473) 258-08-27. Заказ №21696-416. Фото: Интернет Тираж 200 000 шт. Отпечатано 12.10.2018. 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).