

# СТОП, ГРИПП!

Тел./факс (8-3412) 21-86-94,  
e-mail: izh-rkib@udmnet.ru



Это острая вирусная инфекция, легко распространяется от человека к человеку

Циркулирует во всем мире, и им может заболеть любой человек из любой возрастной группы

Вызывает ежегодные сезонные эпидемии, пик которых в районах с умеренным климатом приходится на зиму

Представляет собой серьезную проблему общественного здравоохранения, которая вызывает тяжелые заболевания и приводит к смертельным исходам в группах населения повышенного риска

Эпидемия может оказывать негативное воздействие на экономику в связи со снижением производительности трудовых ресурсов и создавать чрезмерную нагрузку для служб здравоохранения



**Грипп** - заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. Самый распространенный путь передачи инфекции – **воздушно-капельный** непосредственно от больного человека при разговоре, чихании или кашле. Некоторые могут заболеть, прикоснувшись к предметам, на которых находятся мельчайшие частицы вируса, а затем к собственному рту или носу. Известно, что вирусы гриппа способны выживать с возможностью инфицирования человека на таких поверхностях, как столы, телефоны, дверные ручки, в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.



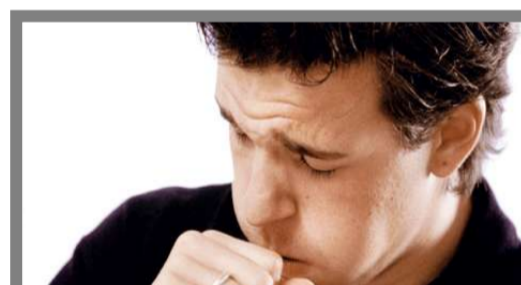
## СИМПТОМЫ ГРИППА



Повышение температуры до 39 - 40°C



Слабость и недомогание



Кашель



Боль в горле



Насморк



Мышечная боль и боль в суставах



Головная боль

**ВОЗ рекомендует ежегодную вакцинацию для следующих групп населения**

- ☑ жители домов престарелых и домов инвалидов;
- ☑ пожилые люди;
- ☑ люди с хроническими болезнями;
- ☑ другие группы, такие как беременные женщины, работники здравоохранения, работники сферы обслуживания, школьники, а также дети в возрасте от шести месяцев до двух лет



## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ



Прикрой нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь

Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом

Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр

Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками



Ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых

Укрепляйте ваш иммунитет! Регулярно занимайтесь спортом, выберите индивидуальную схему закаливания



Соблюдайте правила гигиены! Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения

Ведите здоровый образ жизни! Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем)

В случае возникновения угрозы эпидемии, пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку

Самое надежное средство

**прививка**

против гриппа

Самым эффективным путем профилактики болезни или ее тяжелых последствий является вакцинация. Вот уже более 60 лет имеются и используются безопасные и эффективные вакцины. Среди здоровых взрослых людей вакцина может предотвратить заболеваемость гриппом на 70%-90%. Среди пожилых людей вакцина уменьшает количество тяжелых заболеваний и осложнений на 60% и случаев смерти - на 80%.



# ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСА ГРИППА ВАМ ПОМОЖЕТ ПРИВИВКА

Учитывая тот факт, что на формирование иммунитета против гриппа уходит 2-4 недели, лучшее время для вакцинации - **ОКТАБРЬ - НОЯБРЬ**