

## **ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА**

Уважаемые родители! Не отправляйте больных детей в школу, на культурно-массовые мероприятия.

При температуре 38 - 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату).

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

### **Как защитить себя от гриппа?**

Своевременно, до начала эпидсезона, необходимо поставить прививку против гриппа. Ежегодная вакцинация - это наиболее эффективная мера профилактики против гриппа. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон. Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

К мерам неспецифической профилактики гриппа относятся следующие: Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания: чихают, кашляют.

Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа.

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в

том числе, к вирусам гриппа, используйте (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

**ВАЖНО ПОМНИТЬ!**

не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;  
своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа.