

В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ

ПРОФИЛАКТИКА:

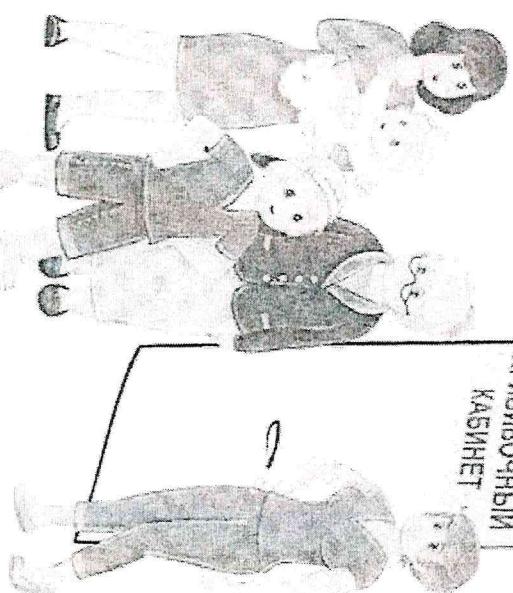
- Избегайте контакта с больными людьми.

- 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.



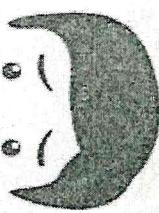
ЗАЩИТЬСЯ ОТ ГРИППА! СДЕЛАЙ ПРИВЫВКУ!
ОБРАЩАЙТЕСЬ В ПОЛИКЛИНИКИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

СПб ГКУЗ «Городской центр
медицинской профилактики»
ул. Ильинская, д. 25, www.gmp.ru
ООО «МегаКонсалт», г. Санкт-Петербург, пер. Жигулевский, д. 1,
корп. Адм. П., открыто 09.11.2017, т.нрк 100000
изображение iStockphoto.com, распространяется бесплатно

О ГРИППЕ!

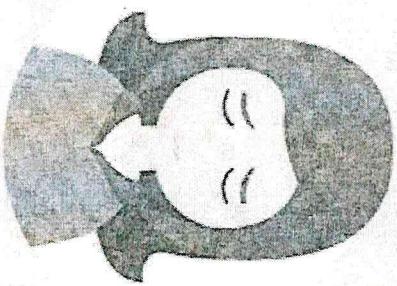


СПб ГКУЗ «Городской центр
медицинской профилактики»



Грипп - сезонное (осеннее - зимнее) острое инфекционное заболевание, вызванное вирусом.

Заразен для всех людей, особенно для детей младшего возраста и лиц пожилого возраста.



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

* Чаше проветривайте жилые и рабочие помещения, регулярно проводите их влажную уборку.

» Гексарементные препараты рекомендуются пропить только по назначению врача.

В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ

» Избегайте контакта с больными людьми

* Чаше мойте руки

» Делайте медицинскую маску в многоразовых перчатках в закрытых помещениях.

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

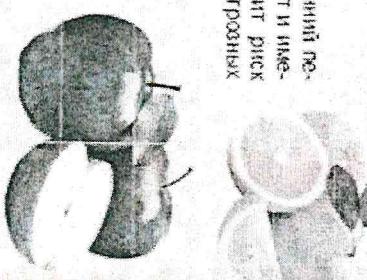
» После возвращения домой промойте тело чистой или спиртовой водой (1 ч л на стакан воды) настоями ромашки

ПРОФИЛАКТИКА

» Сделайте прививку против гриппа в осенний период. Особенно детям пожилым с возрастом 65 лет и имеющим хронические заболевания. Это снижает риск развития тяжелого течения заболевания и грозных осложнений!

* Для повышения своего иммунитета включайте в супортийный рацион питания белковые продукты (рыба, молочные и овощные продукты), выпекайте напитки чай чаше используйте чеснок, в которых много фитонцидов обладающих противомикробными свойствами.

» Регулярно проводите влажную уборку и проветривайте помещения



СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»



ГРИПП

Сезонное, острое инфекционное заболевание, отличающееся быстрым распространением, особенно при чихании и кашле в защищенных 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 бытного

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



ПРИЗНАКИ

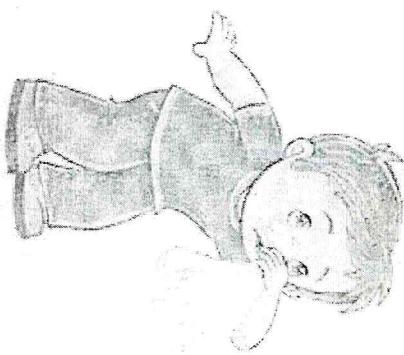
- * Начало всегда острое. Больной обычно может назвать час начала заболевания.
- * Резкий подъем температуры до 38-39 градусов.
- * Помутнение в суставах, пояснице, мышцах конечностей
- * Головная боль, слабость, першение в горле, сухой кашель.
- * Выделений из носа в первые дни болезни обычно нет.

ЛЕЧЕНИЕ

- * Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом
- * Постепенный режим, по возможности в отдельном помещении
- * При отсутствии availability 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.



ОСЛОЖНЕНИЯ:

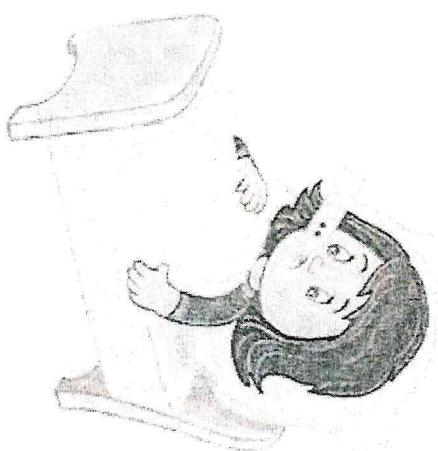
бронхит, пневмония, гайморит, миокардит. Вирус гриппа может вызвать обострение имеющихся у человека хронических заболеваний.

ПРИЗНАКИ:

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

• Резкий подъем температуры до 38-39 градусов.

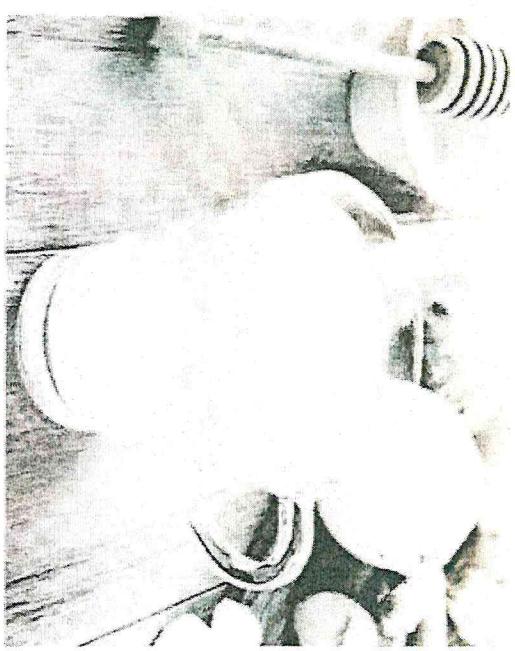
- Ломота в суставах, пояснице, мышцах конечностей.
- Головная боль, слабость.
- Першение в горле, сухой кашель.
- Выделений из носа в первые дни болезни обычно нет.



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.

ЛЕЧЕНИЕ



- Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом.

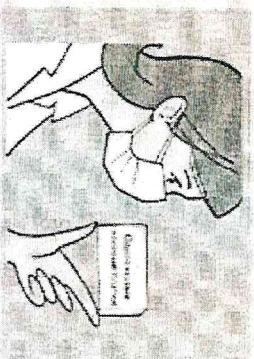
- Постельный режим, по возможности, в отдельном помещении.

- При отсутствии изоляции от здоровых больному необходимо использовать медицинскую маску, [менять каждые 2-3 часа].

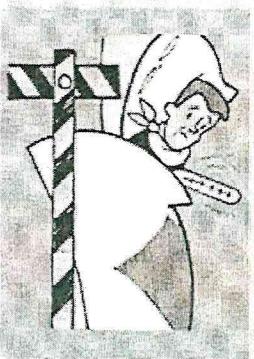
- Обильное тепло питье витаминизированных напитков (некрепкий чай с малиной, лимоном, медом, напитки из клюквы, брусники, шиповника).

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

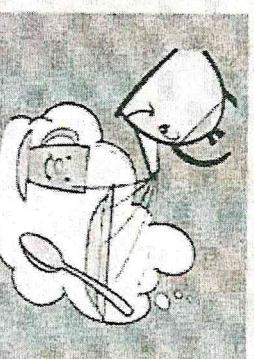
- Лекарственные препараты рекомендуются принимать только по назначению врача.



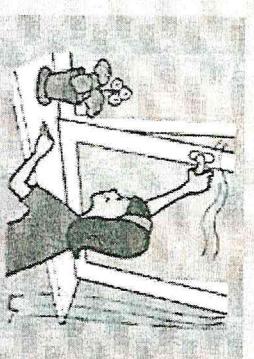
Используйте маски и одноразовые носовые платки



Изолируйте больного



Выделите посуду больному



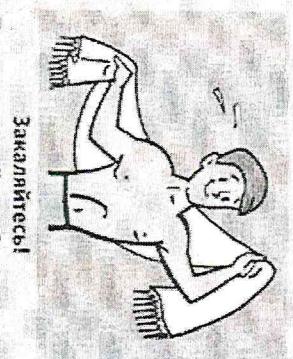
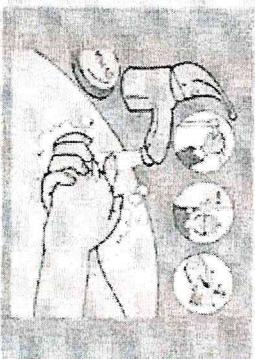
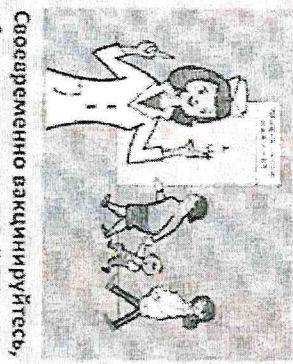
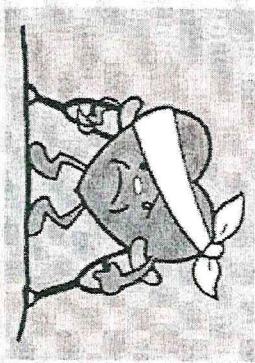
Часто проветривайте комнату

ГРИПП

МОЖНО

ПРЕДУПРЕДИТЬ!

Ежедневно проводите влажную уборку



Ограничите посещения массовых мероприятий



Предупреждайте заболеваний!

Грипп опасен осложнениями.
Строго выполнайте назначения врача

Своевременно вакцинируйтесь,
беременные – с 14-ой недели

Регулярно мойте руки

Закалияйтесь!
Предупреждайте заболеваний!

Министерство здравоохранения Российской Федерации, Управление по гигиене и эпидемиологии в Российской Федерации, АНОНПК «Роспотребнадзор»

12 СИБ ГКУ Центральная научно-исследовательская профилактическая Служба Петербург. А. Никитинская, д. 25, литер А