



# Как НЕ заболеть ГРИППОМ



## ≧ Что такое грипп? ≦

*Грипп* (от фр. *grippe*) – острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, легко и быстро передаётся от больного человека к здоровому. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. Источником инфекции чаще всего является больной человек. Возбудители гриппа – вирусы, мельчайшие микроорганизмы, при кашле, чихании, разговоре с мельчайшими капельками слизи попадают в воздух, оседают на пол, стены, окружающие предметы, поэтому грипп относится к воздушно-капельным инфекциям.

## ≧ Как распознать грипп? ≦

*Грипп начинается* внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всём теле, ознобом, повышением температуры до 39-40 градусов, потливостью, возможны головокружение, носовые кровотечения. При гриппе также характерно: боль в горле, кашель, слезотечение. При благоприятном (без осложнений) течении болезни симптомы длятся в течение 5 дней.

## ≧ Чем опасен грипп? ≦

*Грипп крайне опасен своими осложнениями* со стороны дыхательной системы (синусит, бронхит, пневмония), сердечно-сосудистой системы (миокардит), нервной системы (менингит) и т.д.

Не занимайтесь самолечением. Без назначения врача – не принимайте антибиотики, они не защищают от гриппа и не лечивают его.

Принимайте лекарственные средства только по назначению медицинских работников и выполняйте их рекомендации.



## ≡ Как защитить себя от гриппа? ≡

- ☀ Чтобы не заболеть гриппом или переболеть гриппом, но в лёгкой форме, и избежать осложнений, рекомендуется своевременно делать прививку от гриппа (не позднее 3-4 недель до начала эпидемии). Для этого обратитесь к участковому врачу по месту жительства.
- ☀ Избегайте близкого контакта с людьми с симптомами гриппа.
- ☀ Тщательно и часто мойте руки с мылом, не забывайте про гигиену носовых ходов, на слизистой которых оседает большое количество пыли и вирусов.
- ☀ Придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическая активность).
- ☀ В период эпидемии гриппа – перед выходом из дома смазывайте носовые ходы оксалиновой или вифероновой мазью.
- ☀ Ограничьте посещения общественных мест с большим скоплением людей.
- ☀ Принимайте витаминно-минеральные комплексы, лук, чеснок.
- ☀ Проветривайте помещение и делайте влажную уборку как можно чаще.
- ☀ Используйте одноразовые маски.

## ≡ Что делать, если Вы заболели гриппом? ≡

- ☉ Оставайтесь дома, не ходите на работу и не посещайте места массовых скоплений людей, не ведите детей в детский сад и школу.
- ☉ Вызовите участкового врача.
- ☉ До прихода врача рекомендуется обильное питьё, богатое витамином С, в виде морсов, натуральных соков, травяных чаёв с лимоном и мёдом.
- ☉ Чтобы не заразить окружающих, используйте при чихании и кашле одноразовые бумажные салфетки с последующей их утилизацией.

**Помните, лучшая тактика –  
это профилактика!**

**Здоровья Вам и Вашим близким!**

---

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Центр медицинской профилактики»  
[www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)