



Департамент
защиты здоровья
Ханты-Мансийского
автономного округа-Югры



В ожидании гриппа

БУ "Центр медицинской профилактики"
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 24.
Web-сайт: www.cmphmao.ru, Тел.: 8 (3467) 318466.
2013 г.
Тираж 20000 экз.



Что такое грипп?

Грипп (от фр. *grippe*) — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа, источником инфекции чаще всего является больной человек.

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.



Как защитить себя от гриппа?

► Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми.



- Тщательно и часто мойте руки с мылом.
- Придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, употребление "здоровой" пищи, физическая активность).
- Перед выходом из дома смазывайте слизистую

носа оксолиновой мазью.

- Ограничьте посещения общественных мест.

- Принимайте витаминно-минеральные комплексы, лук, чеснок.
- Проветривайте помещение и делайте влажную уборку как можно чаще.



- Используйте одноразовые маски.
- Чтобы переболеть гриппом в лёгкой форме и избежать осложнений рекомендуется своевременно делать прививку от гриппа (не позднее 2 недель до начала эпидемии).

Чем опасен грипп?

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

Что делать, если Вы заболели гриппом?

- Оставайтесь дома, не ходите в школу, на работу и места скопления народа.
- Вызовите врача.
- До прихода врача рекомендуется обильное питьё богатое витамином С, в виде морсов, натуральных соков.



- Чтобы не заразить окружающих, используйте при чихании и кашле одноразовые бумажные салфетки с последующей их утилизацией.

Будьте здоровы!