

## **Памятка «Осторожно: грипп!»**

Вы обнаружили у себя такие симптомы как: температура 37,5 – 39°C, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, кашель, насморк или заложенный нос, боль (першение) в горле?

### **Что делать при возникновении симптомов гриппа:**

1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.
2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
3. При температуре 38 – 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

### **Важно знать!**

- Не рекомендуется переносить грипп «на ногах».
- Своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

### **Что нужно делать для профилактики:**

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.
2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.
5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.
8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.
9. 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).

## **Профилактика гриппа и простуды. Вирусные инфекции и грипп.**

Непосредственно перед сезонным увеличением числа вирусных инфекций и гриппа нужно знать и помнить, что их профилактика и предупреждение более логично и безопасно для здоровья, нежели лечение.



Проводить профилактику гриппа и простуды следует путем увеличения времени пребывания на улице (на свежем воздухе), совершения походов в баню, питья большого количества жидкости (отвары плодов шиповника, компоты, чай, соки).

Соблюдение диеты, основанной на повышенном содержании овощей и фруктов, также является необходимым мероприятием, указанным в памятке по профилактике гриппа и вирусных инфекций (см.ниже). Тем, кто кушает не совсем регулярно и несбалансированно, рекомендуют витаминсодержащие добавки или внеочередной приём аскорбиновой кислоты (витамина С).

### **Профилактика гриппа и простуды**

1. Перед тем, как выйти на работу тщательно смажьте носовые ходы оксолиновой мазью, а по приходу домой также тщательно промойте носовые пазухи водным раствором соли. При этом в качестве средств для профилактики вирусных инфекций и гриппа рекомендуется использовать Салин, Аква-Морис или обычный физиологический раствор (0.9% раствор поваренной соли).

2. Ни в коем случае не забывайте о личной гигиене! Тот, кто регулярно моет руки, тот болеет намного меньше. Во время пика распространенности гриппа старайтесь не посещать различные массовые мероприятия, такие как концерты, кино и т.п.

3. Жилище нужно проветривать как можно чаще. При этом для санации рекомендуют применять различные эфирные масла вроде можжевельника, чайного дерева, эвкалипта и сосны (если у вас нет аллергических реакций на данные масла).

4. Наблюдайте за уровнем влажности в помещении: при низкой влажности слизистая носа очень быстро высыхает и становится уязвимой для атаки вирусов.

**Ваша жизнь действительно стоит того, чтобы испытывать позитивные эмоции!  
Научный факт: оптимисты болеют гораздо реже! Так будьте оптимистом и  
излучайте здоровье!**