

## В период эпидемии

- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой, а не руками;
- пользуйтесь маской, меняйте ее каждые два часа;
- чаще мойте руки с мылом;
- больше гуляйте на свежем воздухе;
- избегайте общественных мест (торговые и развлекательные центры);
- регулярно проветривайте помещение.

## Как защититься от гриппа?

### Лучший способ защиты от гриппа - ВАКЦИНАЦИЯ!

- в процессе вакцинации в организм вводят частички разрушенного вируса, не способные к размножению;
- прививка стимулирует в организме выработку защитных антител к вирусу;
- если в организм попадет вирус гриппа, антитела нейтрализуют его. Соответственно, человек не заболевает или заболевание будет протекать в легкой форме.

**Делайте прививку против гриппа до начала эпидемии, так как иммунитет после прививки вырабатывается в течение 3-4 недель!**

Перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Вакцинопрофилактика является самым эффективным средством индивидуальной и массовой профилактики гриппа. Эффективность противогриппозных вакцин клинически доказана. Вакцинация против гриппа входит в Национальный календарь профилактических прививок России.

Вакцина не вызывает заболевания гриппом. Инактивированная противогриппозная вакцина содержит убитые вирусы, которые всего лишь приводят организм в состояние способности противостоять угрозе заражения. Противогриппозные вакцины безопасны и хорошо переносятся. Потенциально возможные побочные эффекты вакцинации против гриппа обычно носят легкий характер и включают в себя болезненность и покраснение в месте инъекции. Некоторые люди сталкиваются с головной болью, мышечными болями, лихорадкой, усталостью и тошнотой. Эти побочные эффекты незначительны и быстро проходят, в отличие от гриппа.

**ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА  
ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО**



**Служба  
здоровья**



лучший способ  
защиты от ГРИППА -

**ВАКЦИНАЦИЯ**

**СДЕЛАЙ  
ПРИВИВКУ!**

## Что такое ГРИПП?

**ГРИПП** – тяжелая острая вирусная инфекция, которая поражает людей независимо от пола или возраста. Отличается выраженной интоксикацией организма. При тяжёлых формах возможны смертельные исходы.

## Чем опасен ГРИПП?

- подавляет иммунные реакции организма, приводя к повышению заболеваемости бактериальными инфекциями;
- вызывает обострение и усугубляет течение хронических заболеваний;
- приводит к осложнениям: пневмония, отит (иногда переходящий в менингит – воспаление оболочек мозга), поражение сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.

## Вирус ГРИППа передается



**воздушно-капельным путём**  
(при кашле, чихании, разговоре)



**воздушно-пылевым путём**  
(через воздух, содержащий вирус в частичках жидкости/пыли)



**контактно-бытовым путём**  
(при тесном контакте с заражённым человеком и контакте с инфицированными предметами обихода)



## Симптомы ГРИППа



**резкий подъем температуры тела, озноб**



**ломота в мышцах и суставах, боль в глазных яблоках**



**сухой кашель**



**головная боль**



**саднение/жжение в горле**



**слабость, снижение аппетита, тошнота, возможна рвота**

## Если Вы заболели, то необходимо



**оставаться дома, соблюдать постельный режим**



**немедленно вызвать врача**



**не заниматься самолечением!!!**



**использовать средства индивидуальной защиты**



**употреблять большое количество жидкости (травяные чаи, соки, морсы)**



**регулярно проветривать помещение**



**проводить влажную уборку с дезинфицирующими средствами**

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).