

Грипп – это серьезно.

Начался сезон гриппа. Знайте, что от ваших правильных действий зависит и риск заражения и исход болезни, если она случится.

Грипп опасен своими осложнениями.

Наиболее частыми при гриппе они бывают со стороны органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем. **Диагностику и назначение лечения доверьте врачу.**

Советы заболевшему:

1. При первых признаках гриппоподобного заболевания оставайтесь дома;
2. Вызовите врача;

Не занимайтесь самолечением!

3. Соблюдайте постельный режим;
4. Наденьте маску, чтобы обезопасить окружающих;
5. Выполняйте все назначения врача;
6. Пейте больше жидкости;

Наиболее подвержены заражению гриппом А (H1N1): дети, беременные женщины, лица старше 60 лет, люди, страдающие хроническими заболеваниями.

Беременные! Раннее обращение к врачу и стационарное лечение – залог вашей жизни и будущего ребенка.

Чтобы уменьшить риск заражения тех, кто рядом с больным, нужно:

- изолировать больного в другую комнату;
- выделить ему отдельную посуду, полотенце;
- всем пользоваться индивидуальными (лучше одноразовыми) носовыми платками;
- в квартире не менее 2-х раз в день делать влажную уборку и 4-5 раз её проветривать;
- мыть руки с мылом;
- уточнить у врача о возможности приема профилактических препаратов.

«Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»,
филиал ГБУЗ «ООКИБ»

Источником острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) является больной человек.

Пути передачи:

- Воздушно-капельный (вирусы передаются во время кашля, чихания и при дыхании заболевших людей).
- Контактный, заражение происходит через предметы, на которых могут находиться вирусы.

Профилактика гриппа и других ОРВИ комплексная. Проводить её необходимо не только в сезон подъёма заболеваемости, а также в период, предшествующий ему.

Меры защиты от заражения в сезон подъёма заболеваемости:

- избегать близкого контакта с заболевшими людьми;
- закрывать органы дыхания маской;
- не посещать мероприятия, связанные с массовым скоплением людей (театр, кафе, дискотеку);
- тщательно мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания;
- использовать профилактические лекарственные препараты, рекомендуемые врачом.

Меры защиты в межсезонный период:

- закаливающие процедуры;
- занятия физической культурой и спортом;
- рациональное питание;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек.

Ваше здоровье в Ваших руках.

***«Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»,
филиал ГБУЗ «ООКИБ».***