

## Памятка для населения по профилактике гриппа

### Уважаемые вологжане!

В Вологодской области продолжают ограничительные мероприятия (карантин) по гриппу и ОРВИ.

Самым эффективным способом профилактики гриппа является вакцинация. Однако, прививки против гриппа в настоящий момент проводить уже поздно, так как для выработки защитного иммунитета требуется не менее 2-4 недель, в течение которых необходимо исключать возможные контакты с больными гриппом. Поэтому единственный способ защиты в период карантина по гриппу - это соблюдать меры неспецифической профилактики гриппа.

#### Симптомы гриппа

Все разновидности гриппа имеют сходные симптомы: резкое (в течение нескольких часов) повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, ломота в мышцах и суставах, светобоязнь, кашель; несколько позже могут присоединиться боль в горле, заложенность носа или насморк, боли в груди. Опасны осложнения гриппа, такие как пневмония.

В случае заболевания Вы должны оставаться дома, вызвать врача и строго следовать его назначениям. Нельзя больными выходить на работу и учебу, так как Вы подвергаете риску не только себя (грипп вызывает осложнения со стороны органов и систем организма, которые могут привести к летальному исходу), а также можете заразить окружающих.

Необходимо избегать тесного контакта с людьми, особенно с ослабленным иммунитетом, так как они могут легко заразиться от Вас и очень тяжело переносить заболевание. Это, прежде всего, люди старшего возраста (старше 60 лет), имеющие хронические заболевания (бронхиальная астма, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и др.), беременные женщины, маленькие дети (особенно до 5 лет).

Необходимо носить маски при совместном нахождении в одном помещении с другими людьми, или в случае, если Вы ухаживаете за больным гриппом, чтобы предотвратить распространение вируса.

Не забывайте менять маски каждые 2-3 часа.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовым носовым платком.

Регулярно мойте руки с мылом или протирайте их специальными обеззараживающими гелями (антисептиками), особенно после кашля и чихания.

Пейте больше чистой (кипяченой, бутилированной) воды.

Следуйте щадящему физическому режиму.

#### **Срочно обращайтесь к врачу, если у вас появились:**

Высокая температура; одышка, затрудненное дыхание или боль в груди; синюшность губ; рвота и диарея; головокружение.

В случае нарастания данных симптомов Вам может потребоваться срочная медицинская помощь, в том числе в условиях стационара.

**Не занимайтесь самолечением! Будьте здоровы!**