

ВНИМАНИЕ!

**БЕСПЛАТНАЯ
ВАКЦИНАЦИЯ**

**СДЕЛАЙТЕ
ПРИВИВКУ!**



**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ
ОТ ГРИППА!**

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ?

Грипп – острая вирусная инфекционная болезнь, с воздушно-капельным путем передачи возбудителя. Возбудители гриппа – вирусы типов А, В, С.

Клинические проявления гриппа:

внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38-40°С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем.

При легком течении заболевания эти симптомы сохраняются от 3 до 5 дней, и больной обычно выздоравливает, но при этом несколько дней сохраняется чувство выраженной усталости, особенно у лиц старшего возраста.

Тяжелое течение гриппа сопровождается поражением нижних дыхательных путей с развитием пневмонии и (или) признаками дыхательной недостаточности: появляется одышка или затрудненное дыхание в покое. Также могут развиться отек легких, сосудистый коллапс, отек мозга, геморрагический синдром, присоединиться вторичные бактериальные осложнения.

Важкой особенностью вируса гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов, штаммы которых включаются в состав вакцины против сезонного гриппа. Поэтому ежегодно состав вакцины против гриппа меняется в зависимости от видов вируса преобладающих в данном эпидемиологическом сезоне.

Вирус гриппа в воздухе сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства в течение нескольких часов, на поверхностях – до 4-х суток. Вирус высоко чувствителен к дезинфицирующим средствам из разных химических групп, УФ-излучению, повышению температуры.

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?

Грипп представляет большую опасность из-за развития серьезных осложнений, особенно у детей до 5 лет, беременных женщин, лиц с хроническими заболеваниями сердца, легких и лиц старше 60 лет.

Осложнения гриппа:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Характерной особенностью гриппа А (H1N1)2009 является раннее появление осложнений, которые могут развиваться уже на 2-3 день болезни.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- Регулярно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук (спиртовые салфетки, кожные антисептики);
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Прикрывать рот и нос платком при кашле и чихании;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);
- Чаще бывать на свежем воздухе;
- Не допускать переохлаждения организма.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ?

Следует остаться дома и немедленно вызвать врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту.

Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье – горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (ежедневно выводить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода и пол протирать дезинфицирующими средствами. Членам семьи следует ограничить общение с больным гриппом и использовать при уходе медицинскую маску.

ВАКЦИНАЦИЯ

**СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ-
ПРИВИВАЙСЯ!**

ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ ГРИППА

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ОЗНОБ**
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ, БОЛЬ В ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ**
- СУХОЙ КАШЕЛЬ**
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**
- ОСАДНЕНИЕ/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, УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ**

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- СВОВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ**
- ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**
- ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ**
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**
- РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ**

ПРИВИВКА ОТ ГРИППА: ДЕЛАТЬ ИЛИ НЕТ?

КАК ДЕЙСТВУЕТ ВАКЦИНА?

В состав вакцины входят ослабленные возбудители инфекции. Они не способны вызвать болезнь, но иммунитет реагирует на них и формирует антитела.

КОГДА ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ

ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Как можно скорее, так как оптимальный срок выработки антител - не менее трех недель. Есть и минимальный срок — три или четыре дня

КОМУ НУЖНО ПРИВИВАТЬСЯ?

ДЕТЯМ

ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

СТУДЕНТАМ ШКОЛЬНИКАМ

СПЕЦИАЛИСТАМ

ЛЮДЯМ

ПОСЕТИТЕ ВРАЧА

Перед прививкой обратитесь к терапевту или педиатру

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА ПРОИЗВОДИТСЯ ПРИ СОГЛАСИИ ПАЦИЕНТА

Имеются противопоказания. необходима консультация специалиста

КАЖДЫЙ ИМЕЕТ ПРАВО НА ЗАЩИТУ ОТ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

НА ПРИВИВКУ СТАНОВИСЬ!

← ПРИВИВОЧНЫЙ КАБИНЕТ

vk.com/zdoroviergen51

ГОУП "ИРБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ"
"ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"
www.profilaktika51.ru

ПРОФИЛАКТИКА

ГРИППА

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:

- ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ И В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ
- НОСИТЕ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ (МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ)
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ПРОТИРАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК (СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ, КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ)
- ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАНИЕ И УВЛАЖНЕНИЕ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ
- ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТКОМ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
- ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)
- ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА
- ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА

ПОМНИТЕ!
САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИВОДИТ К СЕРЬЕЗНЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ И ЗАРАЖЕНИЮ ОКРУЖАЮЩИХ!



ВНИМАНИЕ ГРИПП!

Здоровый регион 51

Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно - капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ ГРИППА:

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- БОЛЬ /ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ
- СЛАБОСТЬ
- ЖЕЛУДОЧНО - КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС)
- БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ

САМАЯ НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА - ПРИВИВКА!
СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ И БУДЬ ЗДОРОВ!



ОПАСНО! ГРИПП

СИМПТОМЫ:

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- БОЛЬ /ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ
- СЛАБОСТЬ
- ЖЕЛУДОЧНО - КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС)
- БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:

- ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ И В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ
- НОСИТЕ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ (МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ)
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ПРОТИРАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК (СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ, КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ)
- ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАЙТЕ И УВЛАЖНЯЙТЕ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ
- ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)
- ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА
- ЕЖЕГОДНО ПРИВИВАЙТЕСЬ ОТ ГРИППА

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА
- ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТКОМ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
- ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ (ЧАЙ, КЛЮКВЕННЫЙ ИЛИ ВРУСНИЧНЫЙ МОРС, ЩЕЛОЧНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ)
- СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА

ГОУП "ИРБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ"
"ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"
www.profilaktika51.ru