

Памятка для пациентов по профилактике

ОРВИ и гриппа

Что важно знать о гриппе?

Передача вируса гриппа происходит от человека к человеку воздушно-капельным путем.

Основные симптомы гриппа:

- повышение температуры
- кашель
- боль в горле
- ломота в теле
- насморк или заложенный нос
- головная боль
- озноб
- чувство усталости

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- легочные осложнения (пневмония, бронхит), 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).

К группам повышенного риска инфицирования и возникновения осложнений после гриппа относятся:

- ✓ Дети, посещающие организованные коллективы (детские сады, группы развития, школы).
- ✓ Взрослые, профессиональная деятельность которых связана с обслуживанием населения (медработники, работники образования, транспорта, торговли и др.).
- ✓ Лица с пониженным иммунитетом.
- ✓ Лица, имеющие хронические заболевания, в т.ч. болезни лёгких, астму, сердечно-сосудистые заболевания, диабет
- ✓ Беременные женщины.
- ✓ Дети в возрасте до 5-х лет, лица старше 60 лет.

При первых же симптомах заболевания немедленно обратитесь к врачу!



Как предупредить заболевание гриппом?

1. Сделать ПРИБИВКУ от гриппа.
2. Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания.
3. Соблюдать масочный режим. Менять маску через 3-4 часа.
4. Регулярно мыть руки водой с мылом или протирать влажными салфетками, особенно после касания рта или носа или потенциально зараженных поверхностей.
5. Реже находиться в местах массового скопления людей.
6. Чаще проветривать помещение.
7. Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

Что делать, если вы заболели?

- ❖ при повышении температуры, недомогании необходимо оставаться дома и вызвать врача;
- ❖ регулярно принимать назначенные врачом лекарственные препараты;
- ❖ на время лечения выделить отдельную комнату, отдельную посуду для заболевших членов семьи;
- ❖ использовать маски при уходе за заболевшим.

