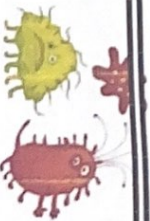


ОСТОРОЖНО! ГРИПП!



ГРИПП - ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ, КОТОРАЯ ИМЕЕТ ВСЕМИРНОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ, ПОРАЖАЕТ ВСЕ ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ НАСЕЛЕНИЯ. НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫМ ОСЛОЖНЕНИЕМ ГРИППА ЯВЛЯЕТСЯ ПНЕВМОНИЯ.



ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ:

- Воздушно-капельный: (вирус выделяется со слизистых оболочек дыхательных путей при дыхании, разговоре, кашле, чихании);
- Контактный (передача осуществляется при рукопожатии, контакте с предметами в общественном транспорте, местах массового скопления людей, использование общей посуды).

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ, НЕОБХОДИМО:

- Вызвать врача на дом;
- По возможности изолировать ребенка от других детей и членов семьи;
- Воздержаться от посещения мест скопления людей;
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе;
- Обеспечить ребенку постельный режим, обильное теплое питье.



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ, Т.К. ЛЮБОЕ ВИРУСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПЕРЕНЕСЕННОЕ «НА НОГАХ» МОЖЕТ ПРИВЕСТИ В ДАЛЬНЕЙШЕМ ОСЛОЖНЕНИЯМ!!!



ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ:

ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД - ОТ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСОВ ДО 5-7 ДНЕЙ

- повышение температуры, озноб;
- «ломота» в теле;
- обшая слабость и «разбитость»;
- головная боль.

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ГРИППА:

- исключить или ограничить контакт с заболевшими детьми;
 - при невозможности ограничения контакта с больными использовать маски, мази оксolinовая и виферон;
 - тщательно мыть руки с мылом (перед едой, после посещения туалета, по возвращении с улицы);
 - регулярно проветривать помещение;
 - использовать в пищу продукты обогащенные витаминами (шиповник, квашеная капуста, цитрусовые) и фитонцидами (лук, чеснок);
 - соблюдать режим сна, спать с открытой форточкой;
 - заниматься физкультурой, делать обтирания прохладной водой
- ВАКЦИНАЦИЯ – НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ГРИППА ИЛИ УМЕНИШИТЬ ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ. ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ВАКЦИНАЦИИ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ! ВАКЦИНАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ С СЕНТЯБРЯ ПО ДЕКАБРЬ. ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ИММУНИТЕТА НЕОБХОДИМО 3-4 НЕДЕЛИ.**



В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ

- Избегайте контакта с больными людьми.
- Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками, чаще мойте руки.
- Пользуйтесь бумажными носовыми платками, которые после использования сразу выбрасывайте.
- Используйте медицинскую маску, если сами заболели и есть признаки респираторного заболевания.
- В многолюдных местах в закрытых помещениях в период эпидемии оденьте медицинскую маску, даже если вы сами здоровы для того, чтобы не заразиться от больного, выделяющего вирус гриппа при кашле и чихании без соблюдения мер профилактики.
- Не посещайте места массового пребывания людей, особенно с детьми младшего возраста (кинотеатры, магазины, метро и др.). Избегайте контакта с больными людьми.
- После возвращения домой с работы промойте нос чистой или слабо соленой водой (1 ч.л. на стакан воды), налейте ромашки. Такие процедуры помогут удалить носовую слизь с микрообной массой.

ПРОФИЛАКТИКА:

- Сделайте прививку против гриппа.
- Для повышения своего иммунитета включайте в суточный рацион питания белковые продукты, рыбу, молочные и овощные продукты, витаминные напитки. Чаще используйте лук, чеснок, в которых много фитонцидов, обладающих противомикробным свойством.
- По возможности используйте в помещениях кварцевую лампу для обеззараживания воздуха.



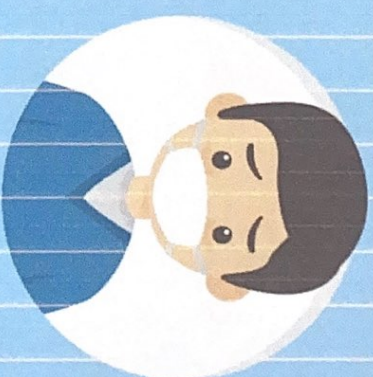
ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА! СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!
ОБРАЩАЙТЕСЬ В ПОЛИКЛИНИКУ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»,
ул. Итальянская, д. 25, www.gestpi.npencatano; Липотсрфия
ООО «Медиконсалт», г. Санкт-Петербург, пер. Хаминский, дом 1,
корп. лит. П, отмечено 20.11.2017г., тираж 100000,
издоброежение: feverik.com, распространяется бесплатно

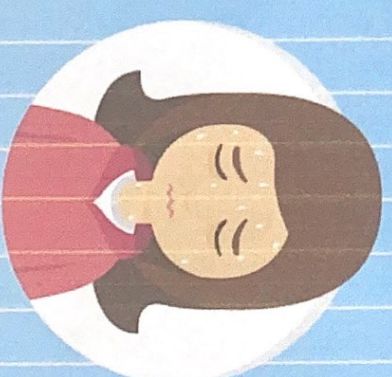


СПб ГКУЗ «Городской центр
медицинской профилактики»

О ГРИППЕ!



Грипп - сезонное (осеннее - зимнее) острое инфекционное заболевание, вызванное вирусом. Заразен для всех людей, особенно для детей младшего возраста и лиц пожилого возраста.



16+