

"Утрем" НОС гриппу.

Профилактика гриппа.

1. Прививайтесь! Защитите себя от сезонного и свиного гриппа.
2. Запомните! В местах массовых скоплений людей, пользуйтесь масками. Предпочтите ходьбу пешком поездкам в общественном транспорте.
3. Позаботьтесь об окружающих! Чихайте в носовой платок или в локоть.
4. Чистые руки—залог здоровья! Мойте руки правильно— с мылом. Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.
5. Регулярно проветривайте помещения! Дышите свежим воздухом!



Чем вы можете себе помочь до прихода врача.

- Употребляйте больше жидкости—компоты, морсы, чай.
- Увлажняйте слизистые оболочки.
- До прихода врача не принимайте лекарственные препараты.
- При высокой температуре, используйте жаропонижающие препараты, за исключением аспирина.

Чтобы не болеть во время эпидемии гриппа необходимо:

- избегать многолюдных мест
- по возможности не контактировать с больными людьми
- не допускать переохлаждения организма; одеваться соответственно погоде
- вести подвижный образ жизни, больше времени бывать на свежем воздухе, заниматься спортом
- не нервничать, не забывать про отдых, спать не менее 8 часов в сутки
- питаться регулярно: употреблять в пищу овощи и фрукты, по возможности — свежие, особенно лук, чеснок, лимон

- стараться побольше пить жидкости (вода, сок, морс)

- с приближением эпидемии гриппа попытаться отказаться от такой вредной привычки, как курение; табачный дым раздражает дыхательные пути, усугубляет течение простудных заболеваний

- для повышения сопротивляемости организма инфекциям принимать витамины, другие медицинские препараты общеукрепляющего действия (по назначению лечащего врача)

Самый эффективный и легкий способ профилактики гриппа — сделанная осенью прививка!

Если все-таки вы заболели:

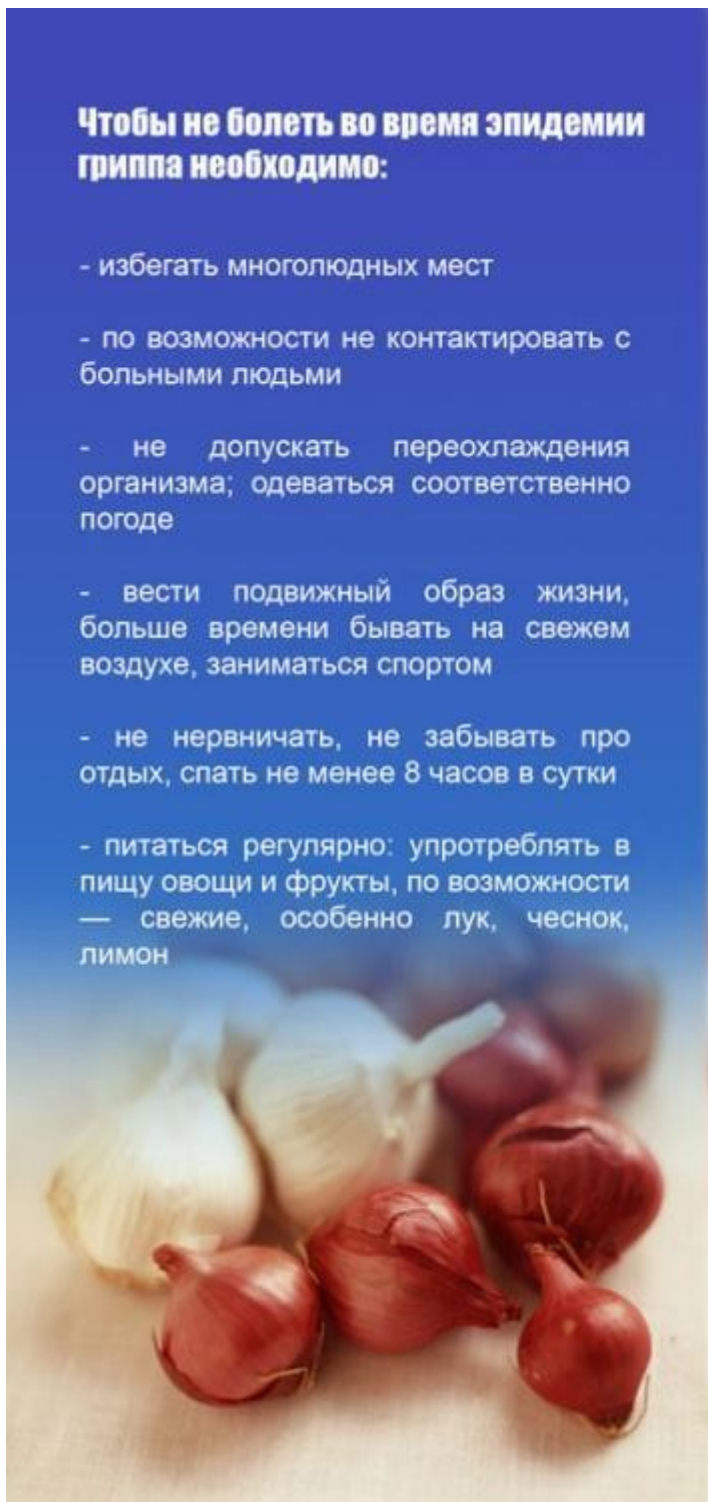
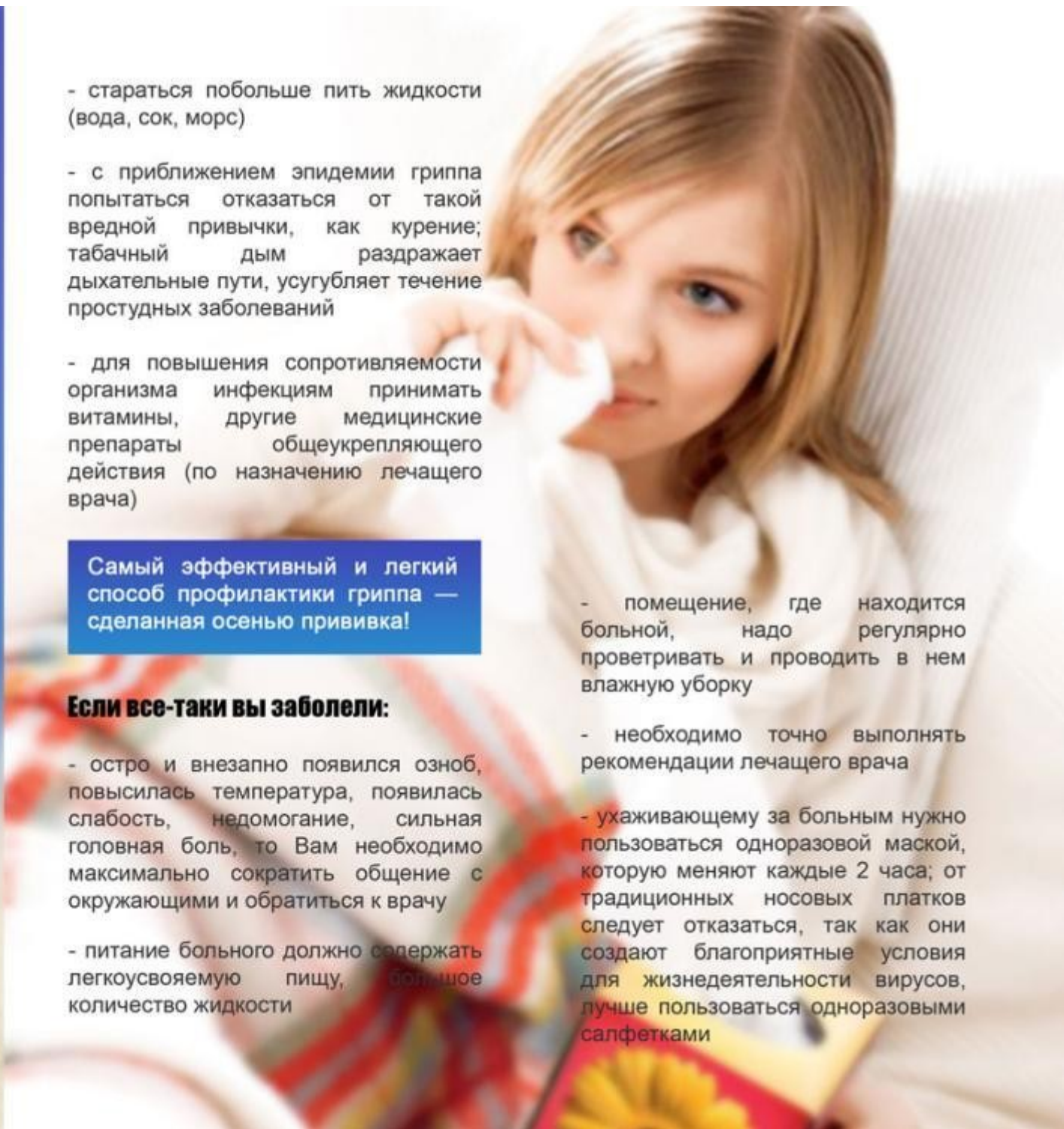
- остро и внезапно появился озноб, повысилась температура, появилась слабость, недомогание, сильная головная боль, то Вам необходимо максимально сократить общение с окружающими и обратиться к врачу

- питание больного должно содержать легкоусвояемую пищу, большое количество жидкости

- помещение, где находится больной, надо регулярно проветривать и проводить в нем влажную уборку

- необходимо точно выполнять рекомендации лечащего врача

- ухаживающему за больным нужно пользоваться одноразовой маской, которую меняют каждые 2 часа; от традиционных носовых платков следует отказаться, так как они создают благоприятные условия для жизнедеятельности вирусов, лучше пользоваться одноразовыми салфетками



Источник инфекции - больной человек



Путь передачи инфекции во время эпидемии гриппа — воздушно-капельный — от человека к человеку при разговоре, кашле, чихании

Заболевший должен быть изолирован от окружающих с целью предотвращения распространения гриппозной инфекции

Помните!

Постельный режим, своевременное лечение - и через неделю Вы уже можете приступить к работе, учебе, не боясь заразить всепроникающим вирусом коллег и одноклассников

Грипп — очень серьезное заболевание, и, перенося его на ногах, Вы даёте организму непосильную нагрузку, с которой он может не справиться



Министерство здравоохранения
Республики Беларусь
Филиал Брестская городская детская поликлиника №2
УЗ "Брестская центральная поликлиника"
224023 г. Брест, ул. Советской Конституции, 8
Телефон: (0162) 424-551, факс: (0162) 420-417
Автор: Калитюк А. С., 2009 год
Тираж 100 экз.

ЗАЩИТИМ СЕБЯ ОТ ГРИППА

"Здоровым быть - здоровым остаться"