

ОСТОРОЖНО ГРИПП!



Грипп отличается от многих инфекционных заболеваний легкостью передачи от больного человека к здоровому - воздушно-капельным путем (при чихании, кашле, разговоре). Не исключено заражение через предметы, игрушки, посуду, полотенца и т.д. Клиника развивается спустя сутки после заражения. Особенно велика возможность заболевания у непривитых от гриппа людей.

**Как Вы можете защитить себя от гриппа?
Вакцинопрофилактика -
наиболее эффективное средство борьбы
с гриппом.**

В Краснодаре применяются гриппозные вакцины отечественного производства - гриппол+, ваксигрипп, инфлювак и т.д.

Неспецифические средства профилактики гриппа:

- использование в питании лука, чеснока, фруктов, овощей, чая с лимоном;
- полоскание горла - ротокан, календула;
- поливитамины - ревит, алфавит и т.д.;
- больше движений (гимнастика, ЛФК, физкультура, бассейн, прогулки).

1. Избегать рукопожатий.

Не подносить немытые руки к своему лицу. Тщательно и часто мыть руки.

2. Избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми.

При появлении в вашем окружении больного простудой носить медицинскую маску. Разовые медицинские маски фабричного производства необходимо менять каждые 2 часа. Можно использовать 4-х слойные ватно-марлевые повязки, меняя их каждые 4 часа, предварительно прокипятив и прогладив.

3. Для профилактики можно принимать один из противовирусных препаратов в дозировке, указанной в прилагаемой к лекарству инструкции.

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?

Если вы чувствуете себя нездоровым, у Вас поднялась температура, появился кашель, боль в горле:

1. Необходимо остаться дома и не ходить на работу, в школу или в детский сад

2. Создать больному ребенку определенные условия.

Крайне важен покой

3. Сообщить семье и друзьям о своей болезни во избежание контакта с людьми.

4. Прикрывать рот и нос одноразовыми платками во время кашля и чихания, затем утилизировать должным образом.

5. Тщательно и часто мыть руки с мылом, особенно после кашля и чихания.

6. Отдыхать, принимать большое количество жидкости (сок, вода, компот до 2-х литров).

7. Немедленно обратиться за медицинской помощью, что важно для предупреждения осложнений.

**Все поликлиники работают
с 08.00 до 20.00.**

Заниматься самолечением опасно !!!

