

# Вакцинация – лучшая защита от гриппа

Грипп – острое респираторное инфекционное заболевание, вызванное вирусами гриппа А, В и С.

Симптомы гриппа: жар, температура 37,5-39 градусов, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле. Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому диагноз должен поставить врач, он же назначает и тактику лечения.

Нередко грипп осложняется пневмонией, дистресс-синдромом – быстро распространяющимся тяжелым поражением легких, геморрагическим отеком легких, менингитом, менингоэнцефалитом, миокардитом. Не менее опасными осложнениями являются отит, синусит, гломерулонефрит, гнойный менингит и сепсис.

Лучшей защитой от гриппа является вакцинация! Прививка поможет избежать тяжелых осложнений болезни. Получить вакцину можно в поликлинике по месту жительства.



(!) группы риска: пожилые, беременные, пациенты с ХНИЗ, группы профессионального риска

## ОСТОРОЖНО, ГРИПП!



повышение температуры до 38-39°



головная боль, боль в мышцах и суставах



слабость, жар, озноб



боль в горле, кашель



заложенность носа

### как защитить себя от гриппа



своевременно вакцинируйтесь

поставить вакцину против гриппа вы можете в медицинском учреждении по месту прикрепления или в пунктах вакцинации



соблюдайте личную гигиену, чаще мойте руки



регулярно проводите влажную уборку и проветривайте помещение



избегайте контактов с больными людьми, носите защитные маски



ведите здоровый образ жизни

# ОСТОРОЖНО, ГРИПП!



ЧЕЛЯБИНСКИЙ  
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

## СИМПТОМЫ ГРИППА

38°

Повышение температуры  
до 38-39 градусов



Жар, озноб



Боль в горле,  
кашель



Головная боль,  
боль в мышцах и суставах



Слабость



Заложенность  
носа

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА



Наиболее  
эффективное  
средство –  
вакцинация



Включайте в рацион  
лук и чеснок, а также  
продукты, содержащие  
белок и витамин С



Соблюдайте  
личную  
гигиену



Регулярно делайте  
влажную уборку  
и проветривайте  
помещение



Используйте медицинскую  
маску, меняйте ее  
каждые 2 часа



Ведите  
здоровый  
образ жизни

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЛЕН ВАШЕЙ СЕМЬИ ЗАБОЛЕЛ?

- По возможности изолировать больного в отдельную комнату и обеспечить ему постельный режим;
- При уходе за больным использовать медицинскую маску;
- Регулярно проветривать помещение;
- По назначению врача начать прием профилактических противовирусных препаратов.



## САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО! НЕ НАЧИНАЙТЕ ПРИЕМ АНТИБИОТИКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНО!



ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!

ПОМНИТЕ! Болезнь начинается внезапно с развитием осложнений уже в первые 24 часа. Особенно внимательными должны быть беременные женщины, дети, пожилые люди, а также непривитые от гриппа.